ваш домашний повар

СПЕЦИИ и ПРИПРАВЫ




SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В привычном понимании специи – это вкусо-ароматические добавки к пище, имеющие растительное происхождение. В действительности же специями следует считать группу продуктов, предназначенных для сдабривания пищи, улучшения вкуса и аромата продуктов, а также изменения консистенции блюд. Они могут быть как природными (соль, агар-агар, желатин, пряные травы и овощи и пр.), так и полученными искусственным способом (синтетические заменители специй и пряностей).

Данное издание познакомит читателей с многообразием специй, их основными характеристиками, расскажет об истории распространения, технологии обработки и производства, применении в кулинарии, народной и традиционной медицине.

- Составитель Кашин С. П.
- Введение
- Специи
- Агар
- Алкоголь
- Аммоний
- Борная кислота
- Глютамат натрия
- Дрожжи
- Желатин
- Карлук
- Квасцы алюмокалиевые
- Крахмал
- Кремортартар
- Лакрица
- Лимонная кислота
- Пекарский порошок
- Пепсин
- Поташ
- Сахар
- Сода
- Соль
- Уксус
- Пряные овощи
- Лук-порей
-
- Лук-репка
- Лук-шалот

- Шнитт-лук
- Лук китайский
-
- Чеснок
- Пастернак
-
- Петрушка
- Фенхель
- Хрен
-
- Пряные травы
- Ажгон
- Аир
- Ангелика китайская
-
- Анис
- Асафетида
- Базилик
- Барбарис
- Бедренец
-
- Бораго
- Ваниль
- Галгант
-
- Гвоздика
- Горчица
- Гравилат городской
-
- Девясил
- Донник
- Перец душистый
-
- Душица
- Зверобой
- Змееголовник
- Иллициум
- Имбирь
-
- Имеретинский шафран
- Иссоп
- Кардамон
- Кервель
-

- Кипрей
- Кориандр
- Корица
- Кресс-салат
-
- Кунжут
- Куркума
- Лавровый лист
- Лимонная трава
-
- Любисток
- Майоран
- Мелисса
- Мускатный орех
- Мята
-
- Перец черный
- Перец красный
- Полынь
- Портулак
- Розмарин
-
- Сумах
- Тимьян
- Тмин
- Укроп
- Шалфей
-
- Шафран
- Эстрагон
- Смеси пряностей
- Смесь карри (восточноевропейская) Рецепт № 1
- Смесь карри (западноевропейская) Рецепт № 2
- Смесь карри (полная) Рецепт № 3
- Смесь сиамская
- Хмели-сунели Рецепт № 1
- Хмели-сунели Рецепт № 2
- Смесь для пряников
- Смесь усянмань (острая)
- Смесь усянмань (сладкая)
- Смесь для фруктовых блюд
- Смесь специй для фруктовых блюд
- Смесь специй для кремов и глазури
- Смесь для маринада Рецепт № 1

- Смесь для маринада Рецепт № 2
- Смесь специй для сладкого теста
- Смесь для кондитерских изделий и десертов
- Смесь азиатская
- Смесь западнославянская
- Смесь специй к свинине
- Смесь для мяса Рецепт № 1
- Смесь для мяса Рецепт № 2
- Смесь для плова
- Пряно-цитрусовая смесь к жаркому
- Смесь специй к блюдам из птицы
- Смесь «букет гарни» для супа Рецепт № 1
- Смесь «букет гарни» для супа Рецепт № 2
- Смесь «букет гарни» для супа Рецепт № 3
- Смесь специй к мясным первым блюдам
- Смесь специй к первым блюдам из рыбы
- Смесь специй для жареной рыбы
- Острая смесь специй к морской рыбе
- Смесь специй к грибным блюдам
- Пряная смесь
- Смесь для риса
- Заправки и приправы
- Лимонная заправка
- Лимонная заправка по-средиземноморски
- Острая лимонная заправка
- Масляная заправка с вялеными помидорами
- Масляная заправка с бальзамическим уксусом и оливками
- Лимонная заправка с песто
- Масляная заправка с горчицей
- Масляно-уксусная заправка
- Масляная заправка с чесноком и кинзой
- Масляная заправка с хреном
- Масляная заправка с желтками
- Апельсиново-чесночная заправка
- Заправка с медом по-гречески
- Масляная заправка с пряными травами
- Французская салатная заправка
- Апельсиновая заправка
- Медово-лимонная заправка
- Заправка с медом и имбирем
- Сладкая заправка с соевым соусом
- Медово-горчичная заправка
- Заправка из соевого соуса с кунжутом
- Заправка из соевого соуса и дайкона

- Острая соевая заправка
- Салатная заправка по-китайски
- Французская заправка «Винегрет»
- Французская заправка с сыром рокфор
- Заправка из авокадо
- Заправка «Деревенская»
- Кефирная заправка с орехами и зеленью
- Кефирная заправка с чесноком и зеленью
- Кефирная заправка с зеленым луком и яйцом
- Заправка из йогурта с чесноком и эстрагоном
- Заправка из йогурта и лимонного сока
- Заправка из йогурта с тархуном и медом
- Заправка из йогурта с томатным соком
- Заправка из йогурта с тархуном и медом
- Заправка из йогурта с томатным соком
- Заправка из йогурта с редисом
- Заправка из йогурта по-болгарски
- Заправка из йогурта с яблоком
- Консервированные заправки и приправы
- Приправа из помидоров с морковью и луком
- Острая приправа из овощей
- Приправа из помидоров и сладкого перца с пряностями
- Приправа из чеснока с рябиной
- Приправа из укропа с солью и уксусом
- Приправа из хрена
- Приправа из стеблей чеснока с хреном и укропом
- Приправа из чеснока и укропа
- Приправа из хрена и свеклы
- Острая томатная заправка
- Заправка из помидоров и яблок с имбирем
- Болгарская томатная приправа
- Томатная приправа по-кубански
- Острая приправа по-кавказски
- Приправа из баклажанов и моркови
- Морковно-томатная заправка
- Приправа из моркови
- Свекольная приправа
- Приправа из пряной зелени
- Приправа из укропа и чеснока с уксусом и солью
- Приправа из петрушки с уксусом
- Приправа из щавеля
- Заправка из зелени
- Приправа из стрелок чеснока
- Приправа из щавеля и лука

- Заправка из квашеного укропа
- Приправа из петрушки
- Приправа из щавеля и зеленого лука
- Витаминная приправа из крапивы
- Приправа из черемши
- Чесночная приправа с хреном и укропом
- Приправа из зеленого лука
- Приправа из лука с укропом
- Приправа из квашеного лука
- Грибная приправа с луком и лимонным соком
- Сладкая приправа из брусники
- Грибная приправа с томатом
- Приправа из брусники и яблок
- Острая приправа из смородины

Составитель Кашин С. П.
Ваш домашний повар. Специи и приправы

Введение

История применения специй и пряностей в кулинарии насчитывает несколько тысячелетий. Ученые полагают, что уже древний человек для улучшения вкуса блюд добавлял в них ароматические растения и плоды.

Многие специи и пряности, широко употребляемые в наши дни, были известны еще древним китайским поварам, о чем свидетельствуют письменные источники, датированные III тысячелетием до н. э. Секретами придания блюдам особого вкуса с помощью специй и пряностей владели также индусы, вавилоняне, иудеи и арабы. Однако следует отметить, что в те времена пряные травы и овощи использовали главным образом в качестве растительных лекарств от множества недугов.

В Европе экзотические виды специй и пряностей получили широкое распространение в период Крестовых походов. Тогда их ценили наравне с драгоценными камнями и металлами, а также дорогостоящими восточными тканями. Популярностью разнообразные растительные приправы «обязаны» известному венецианскому купцу и путешественнику Марко Поло. В своем знаменитом путевом дневнике он поведал европейцам о странах, являющихся родиной большинства пряных трав, признанных гурманами Европы.

Основными поставщиками пряных трав в Европу на протяжении не одного столетия были арабы. Затем импортировать этот популярный товар в европейские страны стали также венецианцы, для которых вывоз пряных трав в течение длительного времени оставался главной статьей дохода. Однако к XV столетию они отдали пальму первенства в международной торговле пряностями португальским купцам, которые к тому времени смогли наладить торговые отношения с Индией, традиционно считающейся родиной многих известных специй и пряностей. В дальнейшем специи в Европу поставляли также Великобритания, Испания, Франция и Голландия.

С течением времени специи, пряности и приправы стали неотъемлемым компонентом блюд разных кухонь мира. И в наши дни их популярность велика благодаря особым свойствам придавать блюдам неповторимый вкус и аромат.

Представленное издание адресовано как начинающим поварам, так и уже опытным кулинарам. Оно поможет сориентироваться в мире специй и узнать их характерные особенности. Отдельные главы книги расскажут о правилах сочетания специй с определенными видами продуктов, о способах

и правилах составления пряных смесей, а также лечении болезней с использованием пряностей.

Специи

Собственно специи можно условно разделить на две основные группы. Первую представляют грибковые культуры и высокомолекулярные органические вещества (желирующие вещества, дрожжи и микроорганизмы-палочки и пр.). Они выполняют особую функцию – делают сырые продукты готовыми к употреблению.

Подобные вещества применяют главным образом в промышленном изготовлении продуктов.

Во вторую группу собственно специй входят активные химические соединения, имеющие органическое или минеральное происхождение.

К их числу относятся известные всем соль, сахар, квасцы, уксус, поташ, сода, этиловый спирт, аммоний, глютамат натрия, крахмал и пищевые кислоты. От веществ, составляющих первую группу, они отличаются тем, что их получение возможно синтетическим или химическим способом. Хотя большая их часть присутствует в природе.

Следует отметить, что первоначально именно эти вещества именовали специями. И лишь недавно данное понятие стало включать в себя не только перечисленные выше соединения, но и пряности. Более того, термины, обозначающие указанные выше вещества, утратили былой смысл. Сегодня соль, желатин, соду или сахар не называют специями.

Это добавки, входящие в состав определенных блюд.

Как же отличить собственно специи от, например, пряностей или иных добавок?

Отличительной характеристикой перечисленных выше веществ является их способность придавать блюдам характерный вкус, аромат и консистенцию. При этом одни специи необходимы лишь для улучшения вкусовых качеств кулинарных изделий, другие – только для придания им нужной консистенции, третьи – исключительно для изменения аромата.

Агар

Агар – желирующее вещество растительного происхождения. Сырьем для его изготовления служат морские водоросли, добываемые у берегов Индийского океана, Китайского, Японского и Северных морей. В России агар получают путем особой переработки красных водорослей, добыча которых ведется в Белом море.

В химический состав агара входит 90 % углеводов, значительную часть которых занимают полисахариды и растительный белок. Специальным образом обработанный агар имеет вид тонких полупрозрачных пластин или лент, длина которых может составлять до 30 см, а ширина до 0,5 см.

При взаимодействии с холодной водой они значительно увеличиваются в объеме, под воздействием горячей – полностью растворяются, трансформируясь в студнеобразную массу, не имеющую запаха и вкуса.

Желирующие свойства агара чрезвычайно высоки: достаточно плотный студень образуется при растворении вещества, концентрация которого составляет лишь 0,5 %. Помимо этого агар обладает способностью не подавлять аромат исходного продукта, как это происходит при использовании желатина. Благодаря этому свойству он широко применяется в кондитерском производстве для приготовления пастилы, конфет, суфле, мармелада и проч.

Алкоголь

В кулинарии алкоголь применяют в виде этилового спирта, водки, вина или коньяка. Зачастую даже незначительное его количество позволяет существенно повысить вкусоароматические характеристики и консистенцию готового блюда. Вместе с тем домашние хозяйки крайне редко используют алкоголь, что вызвано отсутствием определенных традиций в кулинарии, для большинства алкоголь ассоциируется с веселым застольем, нежели с приготовлением какого-либо блюда.

Кулинары советуют применять алкоголь при изготовлении блюд из мяса, яиц и овощей, а также при приготовлении выпечки.

Кроме того, существуют рецепты рыбных кушаний, требующие обработки сырья вином. Алкоголь придаст мягкость и нежность говядине, свинине, телятине и курице. Он позволит несколько сократить время приготовления продукта, при необходимости устранит его неприятный запах и очистит от бактерий. В результате блюдо удивит своим «чистым» и ярким вкусом, нежной консистенцией и приятным ароматом.

Повара рекомендуют готовить овощи с использованием виноградного вина в пропорции ½–2 ст. л. на 1 кг сырого продукта. В блюда из молотого мяса обычно достаточно добавить несколько (не более восьми) капель коньяка или спирта, чтобы придать полуфабрикату необычный вкус и нежную консистенцию.

В русской кухне алкоголь традиционно используют в кондитерских изделиях. Одним из компонентов теста, предназначенного для приготовления хвороста, пряников, куличей или печенья, является алкоголь (в зависимости от вида выпечки – вино, спирт, коньяк или водка).

Соотношение алкоголя и остальных ингредиентов в рецепте того или иного блюда может быть различным. Объем его может составлять от нескольких капель до 1 ст. л. Присутствие алкоголя в тесте способствует лучшему его пропеканию. Готовый продукт получается рыхлым, пористым и рассыпчатым. Так, добавление всего 1 ст. л. кислого виноградного вина на 1 кг сдобного теста значительно улучшает его качество.

Алкоголь рекомендуется использовать для предварительной подготовки тушки птицы и при термической обработке мяса. Для этого тушку сначала поливают спиртом, а затем поджигают.

При запекании или тушении подготовленное таким образом мясо приобретет привлекательный внешний вид и приятный аромат.

При приготовлении некоторых блюд из дичи или курицы, а

также фруктовых ассорти и тортов требуется произвести фламбирование – уже готовое блюдо после подачи на стол сбрызнуть ароматизированным спиртом или коньяком и поджечь.

Аммоний

Аммоний (карбонат аммония, или углекислый аммоний) представляет собой соль угольной кислоты. При взаимодействии с воздухом данное вещество трансформируется в двууглекислый аммоний, который нельзя использовать для приготовления пищи. Двууглекислый аммоний – порошкообразное вещество, при растирании приобретающее вид еще более мелкозернистой субстанции.

По внешнему виду аммоний похож на плотные солевые корки, прозрачные или присыпанные белой пыльцой. При контакте с воздухом корки становятся хрупкими и непрозрачными.

Особенно широко аммоний применяется в германской, датской, австрийской, бельгийской, чешской, норвежской и шведской кухнях. Его используют в качестве добавки, активизирующей подъем бездрожжевого сладкого и сдобного теста. Чаще всего им заменяют пищевую соду, которая придает выпечке рыхлость и пористость.

Кроме того, аммоний является компонентом сырья для пивоваренной промышленности. При добавлении вместе с дрожжами он усиливает процесс брожения исходной жидкости.

Для использования в кулинарии рекомендуется выбирать аммоний, имеющий чистый состав и не вступавший в контакт с воздухом. Только с помощью высококачественного вещества можно добиться хорошей всхожести теста. Хранить аммоний нужно в плотно закупоренных емкостях из темного непрозрачного стекла, бумажных пакетах либо в металлических банках, стенки и дно которых предварительно следует покрыть белой бумагой. Посуда из глины, фаянса или керамики непригодна для хранения аммония.

Борная кислота

Борная кислота представляет собой слабую кислоту, имеющую неорганическое происхождение. Белые кристаллы данного вещества осаждаются в виде чешуек белого цвета.

Основной характеристикой борной кислоты является плохая растворимость в воде. Однако она быстро растворяется в спирте. Это вещество обладает высокими дезинфицирующими и антибактериальными свойствами, благодаря чему широко применяется не только в медицине, но и в кулинарии.

В летний период с ее помощью можно сохранить мясо, для чего достаточно присыпать куски небольшим количеством вещества. Перед приготовлением блюда кислоту смывают с продуктов проточной водой.

Борная кислота входит в состав порошка, предназначенного для увеличения срока годности молока. Его готовят, смешивая 1 часть борной кислоты и 4 части сахарной пудры, полученную смесь растворяют в 1 л молока.

Глютамат натрия

Глютамат натрия – это соль глютаминовой кислоты. Представляет собой порошкообразное вещество белого цвета, способное усиливать запах пищевых продуктов. Особенной популярностью пользуется в японской и китайской кухнях, где его применяют для улучшения вкусовых качеств мясных, овощных и рыбных блюд, а также напитков, в частности томатного сока.

Это вещество добавляют непосредственно в процессе приготовления блюда, за несколько минут до готовности. При быстрой обжарке продуктов вводят одновременно с солью. В кулинарии глютамат натрия применяют в малом количестве. Так, его объем в блюде, рассчитанном на 4 порции, не должен превышать 0,1 ч. л.

Дрожжи

Они бывают двух видов: прессованные и пивные. В кондитерском производстве и хлебопечении прессованные дрожжи являются основным компонентом, позволяющим ускорить подъем так называемого дрожжевого, или кислого, теста, из которого затем выпекают различные изделия (хлеб, булочки, сайки, пироги, пирожки и т. п.). Пивные дрожжи используют для приготовления напитков: пива, кваса, шипучки, морса и пр.

Кулинары и домашние хозяйки отдают предпочтение дрожжам, изготовленным в промышленных условиях. Однако мало кому известно, что их можно приготовить и дома. Следует отметить, что процесс заготовки дрожжей занимает достаточно много времени, а конечный продукт может не отвечать требованиям гигиенической безопасности, поскольку в условиях квартиры зачастую бывает трудно создать стерильную среду, необходимую для роста «чистых» бактерий.

Для самостоятельного приготовления дрожжей в качестве основного компонента обычно выбирают дрожжи промышленного производства. Получить дрожжи в домашних условиях можно также, если замесить тесто из пшеничной муки, сахара и пива. Полученную массу требуется выдержать в течение некоторого времени при комнатной температуре для сбраживания.

На основе пивных дрожжей, как правило, готовят иную дрожжевую массу. Для этого их соединяют с картофельным пюре, медом и сахаром. Все тщательно перемешивают и оставляют при комнатной температуре на сутки.

Хранить дрожжи следует при низкой температуре (замороженными) или в высушенном виде.

Желатин

Желатин – это клей животного происхождения, применяется в кулинарии. Его получают способом вываривания очищенных от жира жил, костей и хрящей домашнего скота. Конечный продукт затем подвергают сушке. Он имеет вид полупрозрачных либо прозрачных, почти бесцветных пластин или листов, толщина которых составляет до 3 мм. Такое вещество увеличивается в объеме при погружении в воду температурой 36 ˚С и полностью растворяется при температуре воды менее 45 ˚С.

В последнее время в продаже появился желатин низкого качества, который представляющий собой мелкие гранулы или зерна. Он обычно имеет желтоватую окраску и характеризуется тем, что сравнительно медленно растворяется в воде. Для разбухания такого желатина потребуется от 30 до 40 минут, после чего раствор необходимо медленно нагреть на водяной бане до температуры 60 ˚С для полного растворения твердых частиц.

Высококачественный желатин не имеет запаха и вкуса. Более дешевые сорта обычно отличаются едва заметным запахом и привкусом клея, поэтому их не применяют для приготовления десертных блюд. Эти сорта используют в качестве желирующего компонента к блюдам из мяса или рыбы. Клеевой запах желе можно устранить, используя чуть большее количество специй и пряностей.

Для хранения желатина рекомендуется выбирать чистые и сухие емкости из стекла. Температура воздуха может составлять от 15 до 32 ˚С, а уровень влажности должен быть минимальным. При таких условиях желатин способен сохранять свои качества в течение неограниченного времени.

При использовании желатина для получения вкусного и ароматного блюда приятной консистенции следует предварительно рассчитать соотношение компонентов. Повара рекомендуют снижать количество желатина при приготовлении заливных блюд из мяса и, напротив, увеличивать при добавлении в кисели, фруктово-ягодные и рыбные блюда. Причем самым низким содержание желатина должно быть в блюдах из фруктов, в которых изначально содержится большое количество пектинов, являющихся природными желирующими веществами.

Дозы желирующего вещества следует определять перед приготовлением того или иного блюда с учетом упомянутых выше факторов. Для получения желе средней консистенции раствор готовят в соотношении 1 л жидкости на 20 г желатинового порошка. Для получения более плотной массы

количество желатина увеличивают до 60 г на 1 л жидкости. Использовать желатин в еще большем количестве не рекомендуется, поскольку готовое блюдо неизменно приобретет консистенцию и запах столярного клея.

Желатиновые гранулы сначала заливают водой, после чего выдерживают при комнатной температуре до разбухания, нагревают при постоянном помешивании на медленном огне до полного растворения. Затем желатин вводят в основной продукт. Это может быть рыбный или мясной бульон, сливки, фруктово-ягодный сок и т. п. Полученную жидкость хорошо перемешивают и охлаждают, поместив в холодильник. Обычно достаточно получаса для того, чтобы смесь стала густой и плотной. Если это не произошло и исходная жидкость не приобрела студнеобразную консистенцию, значит, использовали желатин низкого качества либо с истекшим сроком годности или не были соблюдены правила приготовления блюда и пропорции компонентов.

Причинами низкой степени плотности желеобразной массы и наличия клеевого запаха чаще являются высокая температура нагревания растворенного желатина, высокая температура воздуха в помещении либо несоблюдение условий охлаждения. Для того чтобы блюдо из желатина получилось аппетитным и было лишено специфического запаха клея, рекомендуется добавлять в исходный раствор небольшое количество пищевой кислоты: лимонной, яблочной, уксусной или винной.

Карлук

Карлук (осетровый клей, рыбий клей, или ихтиоколла) – это вещество, обладающее желирующими свойствами. Его получают из внутренних стенок плавательного пузыря рыб, преимущественно осетровых. После соответствующей обработки карлук представляет собой сухие куски субстрата белого цвета толщиной 4 см, длиной не более 18 см и шириной до 8 см. Они характеризуются высокой степенью эластичности, лишены запаха и вкуса и быстро растворяются в горячей воде. При остывании раствора образуется довольно плотная студенистая масса, по консистенции напоминающая столярный клей.

Карлук является традиционным компонентом кондитерских изделий: суфле, желе, мармелада, а также киселей. Как правило, это высококачественные продукты питания, отличающиеся приятным вкусом и сохраняющие внешний вид, форму и пищевые характеристики в течение длительного времени.

Квасцы алюмокалиевые

Квасцы алюмокалиевые относятся к категории двойной соли. Вещество представляет собой осадочные кристаллы, которые имеют вид бесцветных октаэдров и кубов. При приготовлении продуктов питания применяют квасцы природного происхождения. Они обладают вяжущим и сладковатокислым привкусом.

Это вещество быстро растворяется в горячей и трудно – в холодной воде. Известно, что при температуре воды 100 ˚С растворяются 154 части квасцов, а при более низкой температуре – только 3–5 частей. В связи с этим их рекомендуется использовать лишь в кипящих растворах и отварах. Концентрацию квасцов определяют в зависимости от обрабатываемых продуктов.

Указанную специю довольно широко употребляли еще в Древнем Риме. Ее завозили из восточных стран, на территории которых располагались алюмокалиевые месторождения. В XV в. местом промышленной добычи квасцов стала Италия.

Главным назначением квасцов в древности и Средние века было очищение воды и нейтрализация жира. Спустя некоторое время их стали применять главным образом при приготовлении и обработки рыбы. Это позволяло избежать разваривания рыбного филе, придавало ему аппетитный голубоватый цвет и приятный аромат. В настоящее время рецепты блюд из форели с добавлением квасцов сохранились в Грузии.

Следует отметить, что при использовании квасцов для приготовления мяса или рыбы необходимо добавлять в блюдо приправы или пряности.

Введение этого вещества позволяет при необходимости значительно сократить время приготовления продуктов, поскольку квасцы обладают антибактериальным и дубильным свойствами.

Крахмал

Крахмал (картофельная мука) – полисахарид, представляющий собой мелкозернистое, почти пылеобразное, порошкообразное вещество белого цвета, не имеющее вкуса. В холодной воде растворяется достаточно быстро. При взаимодействии с горячей водой становится комковатым, практически нерастворимым. При добавлении в спирт остается нерастворимым. Этот продукт является источником углеводов. Его содержание особенно велико в картофеле и кукурузных зернах. Добывают крахмал способом вымывания холодной водой из картофельных клубней.

В настоящее время крахмал достаточно широко применяют в кулинарии. Его часто используют в смеси с другими видами муки при приготовлении теста. Полученный мучной порошок следует разводить не водой, а исключительно молоком, сметаной или кислым молоком.

Наиболее популярным блюдом, приготовленным с применением крахмала, можно назвать кисель. Помимо этого крахмал добавляют в компоты, фруктовые пюре, бланманже и соусы. Он позволяет изменить консистенцию исходного продукта, сделать ее вязкой и более густой. С помощью крахмала консистенцию блюда можно изменять не только количественно, но и качественно. При этом используют различные виды данной специи. Так, наиболее популярным является уже упомянутый ранее картофельный крахмал. Рисовый крахмал в сравнении с картофельным придает продуктам более вязкую и грубую консистенцию. Кукурузный крахмал позволяет получить более нежное и приятное на вкус блюдо.

Нужно отметить, что добавление крахмала приводит к частичной утрате продуктами первоначального вкуса. Во избежание этого рекомендуется увеличивать количество других приправ и специй: сахара, лимонной кислоты, пряностей и пр.

Кремортартар

Кремортартар – это кислая калиевая соль винной кислоты или виннокаменная соль калиевой кислоты. Она образуется естественным способом на стенках емкостей с вином, которое хранится в течение длительного периода времени. Это вещество имеет вид кристаллов, выпадающих в осадок на поверхности тары вследствие брожения винных масс.

В сочетании с жидкостями (молоко, вода и пр.), применяемыми при изготовлении теста для выпечки, кремортартар трансформируется в раствор винной кислоты, который способствует брожению теста и повышению его всхожести. По этой причине кремортартар был включен в состав пекарского порошка. Однако при изготовлении выпеченных изделий его можно применять и самостоятельно. Особенно часто кремортартар используют для приготовления слоеного теста.

При необходимости кремортартар можно заменить любой пищевой кислотой: уксусной, лимонной или яблочной.

Лакрица

Лакрицей принято называть порошок, получаемый из корней уральской солодки.

Вещество характеризуется сладковатым вкусом и терпким ароматом.

В небольшом количестве его используют преимущественно при изготовлении кондитерских изделий, которым необходимо придать выраженный сладкий и приторный вкус.

Помимо этого лакрицу применяют в качестве добавки к моченым продуктам, которые сегодня встречаются на рынке чрезвычайно редко. Прежде всего, это вызвано изъятием из торговой сети лакрицы, некогда бывшей главным компонентом русских мочений: моченых яблок, моченой морошки, моченой брусники и т. п.

Следует отметить, что лакрица является обязательным компонентом русских национальных фруктово-ягодных мочений. Замена ее сахаром обычно приводит к порче сырья и его сбраживанию.

Лакрица, обладающая некоторым антибактериальным эффектом, предотвращает рост патогенных микроорганизмов, сохраняя тем самым продукт и одновременно придавая ему приятный вкус и аромат.

Лимонная кислота

Лимонная кислота представляет собой трехосновную органическую оксикислоту. Это бесцветное кристаллическое вещество, характеризующееся ярко выраженным кислым вкусом и лишенное запаха.

При контакте с воздухом превращается в мелкокристаллический порошок белого цвета.

В кулинарии лимонную кислоту используют главным образом для придания блюду кисловатого привкуса. Чаще всего она служит вкусовой добавкой для компотов, муссов, киселей, желе и сладкой выпечки.

Для восстановления цвета свеклы ее кладут в борщи, свекольники, винегреты и солянки.

Лимонную кислоту можно применять для приготовления прохладительного напитка. Для этого следует растворить в 1 л кипяченой воды 5 г лимонной кислоты и 100 г сахара. Все перемешать до растворения крупинок компонентов и затем поместить на некоторое время в холодильник.

Пекарский порошок

Пекарский порошок – это смесь веществ, обладающих тестоподъемными свойствами. Его широко применяют в западноевропейской и американской кухнях при изготовлении выпечки.

Основными ингредиентами пекарского порошка являются кремортартар, сода и углекислый аммоний. Кремортартар в сочетании с содой и под воздействием высокой температуры обусловливает образование углекислого газа, который и способствует подъему теста. Для предотвращения порчи и выдыхания главных компонентов в пекарский порошок вводят нейтральное вещество. Это может быть мука или сахарная пудра. В Западной Европе в тесто добавляют пекарский порошок, одним из составляющих которого является рисовая мука.

Несмотря на то что все производители пекарского порошка хранят в строжайшем секрете пропорции основных компонентов, можно приготовить такой бакпульвер и в домашних условиях, самостоятельно подобрав соотношение веществ. Для этого нужно уложить слоями пищевую соду (125 г), углекислый аммоний (20 г), рисовую муку (25 г) и кремортартар (250 г).

Важным условием получения высококачественного пекарского порошка является использование абсолютно сухих исходных ингредиентов. Кроме того, необходимо соблюдать определенную последовательность их закладки. Сначала требуется взять соду и аммоний, далее добавить рисовую муку, присыпав ею слой аммония, и в заключение – кремортартар. Перемешивать полученный порошок не нужно, поскольку в этом случае сохраняются свойства выложенных слоями веществ. Использование пекарского порошка позволяет значительно улучшить вкусовые качества и внешний вид выпечки.

Для хранения пекарского порошка рекомендуется выбирать плотно закупоренные емкости, которые не пропускают воздух и свет.

Масса однократно приготовленного бакпульвера не должна превышать ½ кг. При чрезмерно длительном хранении он портится, а его свойства ухудшаются.

Пепсин

Это вещество, предназначенное для сквашивания молока и молочных продуктов. Его получают из слизистых оболочек и сычугов желудков крупного рогатого скота и свиней. Оно имеет вид мелкого порошка серо-желтого цвета.

В кулинарии пепсин применяют главным образом для активизации процесса брожения молока, которое затем используют в качестве сырья для изготовления сыра и творога.

Хранить пепсин лучше в жестяных или стеклянных емкостях, которые плотно закупориваются, либо в бумажных пакетах.

Поташ

Поташ (углекислый калий) – порошкообразное вещество, которое получают путем сжигания сухой травы полыни. В кулинарии его использовали еще древнегреческие и древнеримские повара. Название этого вещества имеет немецкое происхождение: Pot означает «горшок» и Asch – «зола». Дело в том, что полынь сжигали, поместив ее в керамические горшки.

Пик популярности поташа приходится на период с XV по XVI в., его добавляли в пряничное тесто. Наряду с медом поташ придавал выпеченным изделиям особый аромат и делал их рассыпчатыми.

Массовое производство поташа в России началось еще в XV столетии. Известно, что уже в XVII в. русские купцы вывозили его в другие страны. Таким образом, поташ был поставлен в один ряд с традиционными предметами российского экспорта: пенькой, медом, воском и дегтем. Согласно сохранившимся документам количество вывозимого за рубеж поташа составило на тот момент 800 тонн. К XIX в. оно увеличилось до 5 тысяч тонн, а в первое десятилетие XX столетия достигло 18 тысяч тонн.

Основным сырьем для изготовления поташа в России являлись надземные части подсолнечника – листья и стебли, а также отходы сахарного производства (меласса, черная патока).

Российский поташ славился по всему миру своим высоким качеством.

Благодаря высоким характеристикам и чистоте состава его использовали не только в промышленно-технической сфере, но и в кулинарии. Вместе с тем известно, что русские повара чаще всего отказывались от применения поташа. Наиболее популярен он был у среднеазиатских кулинаров, которые использовали его для приготовления вытяжного теста и дунганской лапшы.

Популярность поташа в начале XX в. значительно снизилась вследствие того, что в качестве сырья для его изготовления стали применять овечью шерсть или соломенную подстилку для овец.

Негигиеничность исходного материала и конечного продукта при производстве поташа, предназначенного для технических целей, стала причиной отказа многих поваров от добавления его в продукты питания. Ведь немногие могли различить представленный на рынке поташ, имеющий растительное происхождение, и тот, который готовили из овечьих вычесок.

Сахар

Сахар (сахароза) – специя, которая относится к группе углеводов. Это кристаллическое вещество, имеющее сладкий вкус, бесцветное, белое или желтоватое. Цвет его обусловлен спецификой обработки и очистки исходного сырья.

В настоящее время сахар в большей степени считается продуктом питания, сладостью, нежели специей. Однако нужно помнить о том, что это вещество изменяет первоначальный вкус продуктов, делает их сладкими.

Именно с данной точки зрения и следует характеризовать сахар, прежде всего как один из видов специй.

Сахар широко применяется в кондитерском производстве и хлебопечении.

Его используют также при приготовлении напитков, желе, муссов, варенья, джемов, он является частым компонентом рецептов овощных блюд и домашних консервов.

Опытные кулинары советуют добавлять ½ ч. л. сахара в супы и винегреты для придания особого вкуса продуктам.

Мало кому из домашних хозяек известно, что добавление в то или иное блюдо сахара может помочь исправить неприятный запах некоторых продуктов. Например, его можно вводить в состав пряно-солевой смеси, предназначенной в качестве приправы для жареной или тушеной морской рыбы, а также свинины.

Перед термической обработкой куски свинины густо посыпают сахаром, после чего обваливают в муке. Обработанная таким образом свиная отбивная приобретет аппетитный аромат и привкус телятины и сливочного масла.

Сахар можно использовать для очищения свиного жира от специфических запахов. Для этого жир перетапливают с сахарным песком, снимая образующуюся на поверхности коричневатую пену. Конечный продукт после подобной обработки будет иметь приятный запах и легче усваиваться организмом.

Сода

Сода (питьевая сода, пищевая сода, бикарбонат натрия, или двууглекислый натрий) – вещество, широко применяемое в кулинарной промышленности, хлебопечении, а также при изготовлении кулинарных изделий в домашних условиях. Известно, что повара Древней Греции использовали ее для приготовления выпечки. Уже в то время людям были известны содовые озера, при высыхании оставлявшие на берегах выпавшую в осадок соду.

Искусственную соду, заменившую природную, стали изготавливать во Франции в конце XVIII в. Технологию ее производства французские мастера кулинарного дела держали в строгом секрете. Они применяли ее главным образом при выпечке сладких бисквитов.

В 1861 г. бельгийский химик Э. Сольве смог разработать особую рецептуру получения искусственной соды. Новая технология очень скоро распространилась во все европейские страны и США.

В России сода оставалась неизвестной вплоть до середины XIX столетия. В то время ее использовали главным образом украинские, прибалтийские и польские пекари. Русские кулинары отдавали предпочтение натуральным веществам: дрожжам, уксусу, алкоголю, меду, закваскам и т. п. Печенье, включающее в свой состав соду, не пользовалось в то время широким покупательским спросом. Кроме того, следует признать, что русские медовые пряники и покрытые глазурью жемки по вкусовым качествам ничуть не уступали французским содовым бисквитам. Все это естественным образом тормозило распространение применения соды в русской кулинарии.

В России соду стали широко использовать в пекарном деле только в 20-е гг. XX в. Это вещество позволило изготавливать большое количество изделий, предназначенных для сети общественного питания. В середине того же столетия соду начали применять и домашние хозяйки при приготовлении выпечки. Во многом это было обусловлено дефицитом других специй: дрожжей и пряностей.

Нужно сказать, что в русской кухне соду используют преимущественно при приготовлении выпечки. Тогда как в Армении, Румынии, Болгарии, Молдове и Прибалтийских странах ее часто добавляют в жареные блюда: овощные оладьи, сырники и мясные котлеты.

Американские, канадские, английские и шотландские

кондитеры используют соду в качестве добавки, улучшающей вкус и консистенцию цукатов и варенья, приготовленного из цитрусовых. В результате смягчается горьковатый привкус цедры, а консистенция варенья становится более однородной. Сода также входит в состав ароматного мармелада, который варят из корок апельсинов, лимонов, мандаринов и т. п.

Повара стран Средней Азии вводят соду в тесто, чтобы сделать его более эластичным, напоминающим вытяжное, но без добавления растительного масла. Для этого обычное тесто смешивают с содовым раствором, приготовленным в соотношении 1:1. После некоторой выдержки полученное тесто разминают и растягивают до образования полоски лапши, которую традиционно называют дунганской.

Для улучшения вкусовых качеств и консистенции соду добавляют в небольшом количестве. В некоторых кухнях мира это делают во время тепловой обработки продуктов.

Помимо этого, современные хозяйки используют соду не только для приготовления блюд, но также для мытья посуды. Это порошкообразное вещество не только удалит даже самые стойкие загрязнения (например, пятна от чая или кофе на чашках), но и продезинфицирует обрабатываемые поверхности и устранит неприятные запахи.

Современные медики рекомендуют мыть овощи с применением содового раствора. Очищенный и предназначенный для тепловой обработки картофель можно засыпать порошком соды и оставить на некоторое время. Такая процедура не только поможет избавиться от бактерий, но также нейтрализует имеющиеся в составе продукта химикаты. Готовый картофель будет рассыпчатым и ароматным.

Соль

Соль поваренная

Поваренная соль (хлористый натрий, или хлорид натрия) известна человеку с древних времен. Историки утверждают, что люди стали подсаливать продукты еще в эпоху раннего палеолита.

В настоящее время различают несколько видов соли. Классификация построена на основе места добычи и расположения солевого источника. Помимо этого, учитывается и химический состав соли.

Соль испанская

Месторождение испанской соли находится недалеко от города Кадиса. Она особенно ценна в Скандинавии, Нидерландах, Шотландии и в России. Чаще всего ее используют для засаливания рыбы.

Кристаллы испанской соли сравнительно крупные и прозрачные. Они долго растворяются в воде. В связи с этим рассол имеет нежный, но достаточно стойкий вкус. Засоленная в нем рыба в течение длительного времени сохраняет свои вкусовые качества, не портится и не высыхает.

Соль каменная

Высокую оценку качества у европейских специалистов получила каменная соль, добыча которой ведется в Австрии, Германии и Польше.

Главной областью ее применения является обработка колбасных изделий и копченостей.

Соль каменная российская

В России существует два вида соли. Соль первого вида добывают в двух месторождениях: илецком и усольском. Соль второго вида имеет осадочное происхождение. Ее добыча ведется у озера Баскунчак.

Следует заметить, что опытные кулинары предпочитают применять для приготовления блюд кристаллическую соль. В сравнении с выварочной или осадочной она чище по составу и имеет более высокие вкусовые качества. Йодированная соль при воздействии высокой температуры сообщает продуктам резкий привкус и аромат. Кроме того, она не рекомендована для приготовления консервов. Мелкая рафинированная соль непригодна для засолки рыбы и мяса.

Доказано, что кристаллы соли с одинаковой скоростью растворяются в холодной и в горячей воде. Известно также, что в 1 л воды полностью растворяется лишь 3,5 г соли. Значит, при

приготовлении овощных консервов в домашних условиях невозможно растворить большее количество соли, чем будет принято водой.

При добавлении порции соли излишек ее обязательно выпадет в осадок и окажется впитанным овощами, грибами, рыбой или мясом, которые обладают способностью втягивать соль в неограниченном количестве.

Именно поэтому пересол при приготовлении домашних заготовок представляет серьезную опасность для здоровья. Для предотвращения этого нужно строго соблюдать пропорции продуктов и рассола. При этом следует учитывать степень впитывания соли тем или иным продуктом.

Кроме того, при изготовлении домашних консервов нужно помнить о том, что причиной пересола может служить снижение количества воды при норме количества соли. Дело в том, что недостаток воды приводит к еще большему впитыванию продуктами соли, поэтому жидкие и полужидкие блюда рекомендуется солить в конце варки. Даже выпаривание 100–200 мл жидкости может привести к превышению концентрации соли в блюде и как следствие – пересолу.

Несколько иначе соль взаимодействует с маслами. Независимо от температуры жиры впитывают и растворяют минимальное количество соли. Излишек в любом случае выпадет в осадок. Именно поэтому пересол невозможен при обжаривании продуктов в масле. Для того чтобы получить вкусное блюдо из жареной рыбы, овощей или мяса, предварительно обильно солят масло, а не продукты. Соль в нужном количестве попадет в них уже в процессе жарки.

Как уже было замечено выше, все виды соли имеют почти одинаковый, соленый, вкус. Он может быть более или менее выраженным в зависимости от месторождения соли и технологии ее последующей обработки. На вкусовые качества соли во многом оказывают влияние присутствующие в ее составе примеси.

Избавиться от резкого привкуса можно, если прокалить соль на чистой эмалированной сковороде, дно которой предварительно нужно покрыть листом белой бумаги. Для приготовления «черной» (четверговой) соли рекомендуется смешать обычную поваренную соль с квасной гущей. Полученную смесь прокалить на эмалированной сковороде, после чего остудить и просеять.

Уксус

Уксус (или уксусная кислота) – это прозрачная светлая жидкость, обычно использующаяся в кулинарии в виде водного или спиртового раствора. Ее получают путем сбраживания виноградных вин или фруктово-ягодных соков.

Известно, что уксусную кислоту широко применяли при приготовлении различных блюд повара Шумеры, Вавилона, Древнего Египта и Ассирии. До начала XX столетия ее получали только естественным способом. Впоследствии уксус стали варить на основе спирта. Разработчиком такой технологии стал германский ученый К. Гофман, которому удалось изготовить первый синтетический уксус в 1890 г. В настоящее время сырьем для изготовления уксусной кислоты служат отходы целлюлозного производства.

В кулинарии уксус применяют главным образом при приготовлении острых заправок, заливок, маринадов, предназначенных для маринования фруктов, овощей, рыбы, мяса и грибов. При введении его в блюдо следует соблюдать особую осторожность. В чистом виде уксус не применяют. Предварительно уксусную кислоту 80 %-ной концентрации разводят водой, получая таким образом 3 %-, 6 %– и 9 %-ные растворы; 3 %-ный раствор уксуса, как правило, используют для заправки соленой рыбы и салатов.

При приготовлении блюд повара отдают предпочтение натуральным уксусам: яблочному, винному и проч. Кроме того, их зачастую применяют в смесях с пряностями, получая особые виды уксусной кислоты: чесночный, эстрагонный и т. п.

Уксус улучшает вкус не только холодных, но и горячих блюд. Так, его добавляют в тушеное мясо, супы и солянки в целях придания кисловатого и острого привкуса основным продуктам. С его помощью также можно вернуть цвет овощам и фруктам, утратившим первоначальную окраску в процессе термической обработки.

Уксусная кислота входит в состав многих приправ: майонеза, кетчупа, горчицы и проч. При изготовлении кондитерских изделий ее вводят в тесто для того, чтобы сделать его более рыхлым и легким.

Пряные овощи

Пряные овощи – самая немногочисленная группа пряностей. Их отличает большое распространение в огородной культуре. При приготовлении пищи используют не только надземные (листья, трава и т. п.), но и подземные части таких растений (корни, луковицы и т. п.). Кроме того, в качестве пряной добавки могут быть применены и семена.

В блюда пряные овощи добавляют как в свежем, так и высушенном виде. Их можно варить, тушить, обжаривать и мариновать. Именно универсальность пряных овощей сделала их столь популярными в кулинарном деле.

Лук-порей

Лук-порей – это однолетнее растение, зеленый овощ, относящийся к роду лук и семейству луковых. Родиной овощной культуры считается Средиземноморье, в настоящее время она распространена повсеместно, особенно широко на территории Западной Европы.

Растение имеет листья линейно-ланцетной формы и стебель, выходящий из центра луковицы. Луковичка, диаметр которой составляет до 12 см, может состоять из небольшого количества мелких луковок. У лукапорея крупный, шарообразный зонтик. Околоцветник окрашен в нежно-розовый или кремовый цвет, снабжен маленькими листочками.

Достаточно мощная корневая система и розетка из длинных листьев длиной до 60 см развивается уже в первый год жизни растения. В начале второго года образуется цветоносный стебель, высота которого может достигать 2 м.

Цветение лука-порея наступает в июне и продолжается до конца июля. Мелкие цветки окрашены в кремово-розовый или розовый цвет. Созревание плодов происходит в период с августа по сентябрь. Семена представляют собой трехгранную коробочку, которая по внешнему виду похожа на семена лука-репки. Семена способны сохранять всхожесть в течение 3–4 лет. В некоторых случаях (преимущественно при выращивании в районах с холодным климатом) культуру размножают рассадным способом.

Лук-порей – овощная культура, достаточно устойчивая к воздействию низкой температуры. В связи с этим луковицы можно оставлять в грунте на зиму. При этом площадку следует утеплить древесными опилками или торфом. Это влаголюбивое растение хорошо развивается на суглинистых и плодородных почвах.

Особенно популярны два сорта лукапорея: Сизокрыл и Карантанский. Культивируют также гибриды.

Среди насекомых-вредителей особую опасность для указанной овощной культуры представляет луковая муха.

Использование в народной медицине

Лук-порей – пряный овощ, отличающийся повышенным содержанием таких полезных веществ, как соли кальция, калия, серы, железа, магния и фосфора. Помимо этого растение богато эфирными маслами, витаминами (тиамин, каротин, рибофлавин) и растительным белком.

Благодаря наличию перечисленных выше веществ лук-порей применяют для лечения ряда заболеваний: авитаминозов,

болезней желудочно-кишечного тракта, органов мочевыделительной системы. Препараты, приготовленные на основе растения, рекомендуют употреблять при подагре, ревматизме и ожирении, склерозе, а также при стрессах и для улучшения пищеварительного процесса.

Использование в кулинарии

В кулинарии лук-порей применяют издревле. Известно, что еще древние римские, греческие и египетские повара добавляли листья и ложный стебель растения, характеризующиеся слабым острым привкусом, для улучшения вкусовых качеств различных блюд.

В настоящее время лук-порей употребляют в сыром, тушеном и вареном виде при приготовлении мясных и рыбных блюд, салатов, соусов, овощных и мясных консервов, а также приправ для супов, щей и борщей.

Лук-порей с маслинами в уксусе

Ингредиенты

500 г лука-порея, 100 г маслин, 150 мл воды, 10 мл уксуса, 10 г пшеничной муки, 100 мл растительного масла, 10 г томатной пасты, молотый красный и белый перец.

Способ приготовления

Предварительно вымытые ложные стебли лука-порея слегка высушить с помощью салфетки, после чего нарезать небольшими ломтиками.

Выложить в дуршлаг, обдать кипятком, поместить на разогретую сковороду и обжарить в небольшом количестве растительного масла.

Для приготовления соуса в отдельной сковороде спассеровать просеянную муку и оставшееся растительное масло. Затем в смесь добавить томатную пасту, красный и белый молотый перец, влить уксус и воду.

Все тщательно перемешать и потушить в течение нескольких минут.

Полученный соус влить в сковороду с обжаренным луком, выложить предварительно выдержанные в воде маслины. Тушить на слабом огне до выпаривания жидкости.

К столу подавать охлажденным.

Салат из лука-порея с яблоками

Ингредиенты

200 г лука-порея (луковицы), 200 г яблок (кислых сортов), 3 яйца, 50 г сметаны, 10 мл соевого соуса, 10 г зелени укропа.

Способ приготовления

Лук вымыть, откинуть на дуршлаг и, дав стечь излишкам влаги, нарезать тонкими кружками. Яблоки, не очищая от

кожицы, нарезать мелкими кубиками. Сваренные вкрутую яйца мелко нашинковать.

Подготовленные компоненты выложить в салатник слоями: лук, яйца, яблоки. Все полить соусом, приготовленным из сметаны и соевого соуса, и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп с овощами и луком-пореем

Ингредиенты

1½ л мясного бульона, 200 г картофеля, 50 г моркови, 200 г лука-порея (луковицы), 10 г петрушки и сельдерея (корни), 10 г сливочного масла, 10 г зелени петрушки.

Способ приготовления

Корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть, выложить в кипящий бульон и отварить до полной готовности.

Готовые коренья выложить, в бульон положить нарезанный кубиками картофель и небольшими ломтиками лук-порей, а также натертую на крупной терке морковь. Варить до готовности.

Суп заправить сливочным маслом, разлить по тарелкам и подать к столу, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Лук-репка

Лук-репка (лук репчатый, или севок) – это пряный овощ, родиной которого является Средняя Азия. Как культурное растение выращивается на протяжении более 5 тысяч лет. В настоящее время распространено повсеместно. В культуре представлено две разновидности: лук репчатый многогнездный и лук репчатый многоярусный.

Лук репчатый – двулетнее (в природе – многолетнее) растение. Диаметр луковицы в среднем составляет 15 см. Верхние чешуйки, покрывающие луковицу, сухие, окрашены в коричневый, желтый, белый или фиолетовый цвет. Внутренние чешуйки сочные, мясистые, белой либо фиолетовой окраски, располагаются на коротком стебле – донце. На донце также развиваются почки, из которых при прорастании луковицы образуются дочерние луковки.

У репчатого лука трубчатые листья, которые окрашены в зеленый цвет. В период цветения, который приходится на июнь – июль, на верхушке цветочной стрелки, высота которой обычно достигает 1,5 м, развивается соцветие-зонтик. Цветки располагаются на удлиненных цветоножках. Околоцветник имеет зеленоватую окраску и состоит из шести листочков. Завязь трехгнездная.

Плод – коробочка, внутри которой вызревает несколько черных, трехгранных семян. Их созревание обычно происходит в августе.

Среди насекомых-вредителей наибольшую опасность для культуры представляет луковая муха.

Репчатый лук – достаточно неприхотливая огородная культура, требовательная к условиям выращивания. Урожайность в среднем составляет 350 ц/га.

Особенно высокий урожай получают при температуре не ниже 18–20 ˚С.

При более низкой температуре происходит замедление процесса развития луковиц, при высокой наблюдается быстрое высыхание и снижение вкусовых качеств зеленых листьев.

Использование в народной медицине

В зеленых листьях репчатого лука обнаружено значительное количество растительного белка, сахара, аскорбиновой кислоты. Помимо этого, они богаты йодом, гликозидами, лимонной и яблочной кислотами, пектиновыми веществами, а также эфирными маслами, обусловливающими острый вкус листьев.

В луковицах содержатся витамины, соли фосфора, железа,

калия, фитонциды, растительный белок, сахара (сахароза, мальтоза, фруктоза и инулин), ферменты, сапонины и кверцетин.

Сегодня лук-репку широко используют в народной медицине для лечения ряда заболеваний мочевыделительной системы (в качестве мочегонного средства), а также для улучшения аппетита. Данное растение применяют также для достижения успокоительного, бактерицидного и антигельминтного эффектов.

Целебные свойства репчатого лука использовали еще в Древней Греции и Римской империи. А в Египте это растение считали божественным даром. Во времена Гиппократа лук-репку часто применяли при лечении подагры, ожирения и ревматизма. А персидский врач Авиценна писал о луке как о средстве, способном заживлять раны, излечивать от ангины и глазных болезней.

О времени появления репчатого лука на огородах русичей точных сведений не существует. Однако известно, что такую огородную культуру на Руси употребляли в сыром виде и применяли для приготовления различных кушаний и лечебных снадобий еще в древности. Репчатый лук является одним из частых компонентов рецептов знахарей.

Издавна репчатый лук применяют в качестве средства, подавляющего развитие вирусов и бактерий. В XIX столетии доктора медицины особенно рекомендовали его употребление в пищу в период эпидемий чумы и брюшного тифа. Помимо этого, лук-репка показан при нарушении водно-солевого обмена, для нормализации пищеварительного процесса и улучшения аппетита.

В настоящее время репчатый лук широко используют не только в народной, но и официальной медицине. Хорошо зарекомендовали себя в медицинской практике такие препараты, приготовленные на основе лука-репки, как «Аллилглицер» и «Аллилчеп», оказывающие антибактериальное действие.

Широкое применение репчатый лук нашел и в косметологии. Так, например, сок из репчатого лука рекомендован для лечения алопеции и себореи.

Кроме того, с его помощью можно избавиться от веснушек и пигментных пятен на коже. Всевозможные маски, в состав которых входит луковая кашица, придадут коже лица свежесть и сделают ее гладкой.

Использование в кулинарии

Репчатый лук используют в сыром, жареном, тушеном и вареном виде. Его добавляют в первые блюда, гарниры, салаты, консервы, фарши, соусы и проч. Это незаменимая приправа для мяса, грибов и овощей.

Лук-репка с ветчиной и сливами

Ингредиенты

400 г репчатого лука (луковицы), 100 г ветчины, 300 г слив, 30 мл растительного масла, 100 мл воды, 20 г зелени петрушки и укропа, молотый белый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть в проточной воде, слегка обсушить с помощью салфетки и нарезать полукольцами. Немного спассеровать в растительном масле.

Затем в сковороду с луком выложить нарезанные половинками свежие сливы, залить водой, перемешать и тушить на слабом огне. За несколько минут до готовности добавить нарезанную мелкими кубиками ветчину, сахар, соль, молотый перец и рубленую зелень петрушки.

Печеный лук с картофелем, орехами и сыром

Ингредиенты

500 г репчатого лука, 400 г картофеля, 100 г миндаля, 200 г сыра фета, 300 мл говяжьего бульона, 30 мл растительного масла, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Предварительно очищенные луковицы вымыть, разрезать каждую на четыре части не до конца. Картофель нарезать маленькими кубиками и уложить на противень тонким слоем, поверх выложить луковицы.

Залить говяжьим бульоном, посолить, присыпать нарубленной зеленью укропа, обернуть фольгой и поместить в заранее разогретую до 180–200 °С духовку. Запекать в течение 1 часа. За несколько минут до готовности блюдо посыпать тертым сыром и миндалем.

Луковый суп по-французски

Ингредиенты

500 г репчатого лука, 2 л говяжьего бульона, 300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г сыра (твердых сортов), 50 мл сухого белого вина, 5 г зубчиков чеснока, 30 г сливочного масла, 300 г пшеничных сухариков, 50 г зелени петрушки и кинзы, молотый белый и черный перец, соль.

Способ приготовления

В говяжьем бульоне отварить нарезанный картофель и морковь, натертую на крупной терке. После этого массу растереть в блендере до получения жидкого пюре.

Очищенный от чешуи, вымытый и нарезанный тонкими кольцами репчатый лук спассеровать в сливочном масле до золотистого цвета. Предварительно стенки и дно кастрюли натереть зубчиком чеснока.

Затем в луковую массу влить процеженный через сито или марлю суп-пюре. Все перемешать и варить в течение получаса. Затем добавить белое вино, соль, молотый перец и довести до кипения.

Суп снять с огня, посыпать сухариками и тертым сыром. Поставить в разогретую духовку, чтобы сыр расплавился.

Блюдо подать к столу горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и кинзы.

Репчатый лук с изюмом

Ингредиенты

500 г репчатого лука, 100 г изюма, 100 г кедровых орехов, 200 мл сухого белого вина, 40 мл растительного масла, молотый белый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенные и вымытые луковицы опустить в кипящую воду и варить в течение 7–10 минут, после чего вынуть, переложить на разогретую сковороду, добавить сахар, соль, молотый перец и потушить в растительном масле несколько минут.

Залить белым вином. Когда оно выпарится, положить предварительно промытый и распаренный изюм, а также кедровые орехи. Все перемешать и потомить на слабом огне 15 минут.

Блюдо подать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Лук-шалот

По-мнению ученых, родиной лука-шалота следует считать Малую Азию и Средиземноморье.

В настоящее время он распространен как овощная культура. Это травянистое двулетнее растение, принадлежащее к семейству луковых. Имеется маленькая луковица, масса которой составляет в среднем 30–50 г. Она плотная, способна сохранять свои качества в течение длительного времени. Цвет луковицы, в зависимости от сорта, может быть белым или фиолетовым. Количество зачатков варьируется от 50 до 60. Узкие листья растения имеют цилиндрическую форму. В период цветения образуются мелкие белые цветки.

Лук-шалот – огородная культура, характеризующаяся устойчивостью к воздействию низкой температуры. Луковицы не портятся даже при температуре –15 ˚С.

Размножать лук-шалот можно семенным способом либо луковичками. Это скороспелая огородная культура, дающая луковицы при выращивании в районах с умеренным климатом спустя 80 дней после появления первых листьев.

Зеленые части растения можно срезать через месяц после завершения посадки. Полный период созревания луковиц составляет 14 дней.

Наиболее распространенными являются сорта Кубанский желтый, Русский фиолетовый, Звездочка, Сибирский желтый, Межсезонье. Последний можно выращивать в условиях теплиц.

Использование в народной медицине

Химический состав лука-шалота сходен с составом репчатого лука. Однако в нем было обнаружено значительно большее количество аскорбиновой кислоты, сахара и минеральных солей. Помимо этого, лук-шалот богат солями титана, никеля и германия, а также каротином, витаминами Е, РР и группы В, фитонцидами и эфирными маслами.

Благодаря высокому содержанию полезных веществ лук-шалот рекомендован как компонент диетического питания. Блюда, приготовленные с применением данного растения, показаны при заболеваниях органов пищеварения, мочевыделительной системы, а также при авитаминозах, стрессах, снижении иммунитета и работоспособности.

Современные косметологи назначают препараты на основе кашицы из лукашалота в качестве средства против пигментации кожи, а также для укрепления волос и стимуляции их роста. Лечебные комплексы, включающие в свой состав кашицу из лука-

шалота, часто рекомендуют как ранозаживляющие, регенерирующие и улучшающие кровообращение средства.

Использование в кулинарии

Лук-шалот является традиционной вкусовой добавкой ко многим блюдам французской кухни. Его используют в вареном, жареном, сыром и маринованном виде. При этом употребляют луковицы и листья растения, из которых готовят главным образом приправы для салатов и закусок, заправок для первых блюд. Применяют лук-шалот и при изготовлении овощных и мясных консервов.

Горчица с корицей и луком-шалотом

Ингредиенты

200 г горчичного порошка, 200 г лукашалот, 70–100 мл воды, 10 мл винного уксуса, 20 мл растительного масла, корица, сахар, соль.

Способ приготовления

Предварительно просеянный горчичный порошок всыпать в стеклянную емкость, залить кипятком и хорошо перемешать. Полученную смесь выдержать при комнатной температуре 10–15 часов. Затем в горчицу добавить соль, сахар, корицу, а также пассерованный в растительном масле и пропущенный через мелкое сито лук-шалот. Все тщательно перемешать.

Соус из лука-шалота с красным вином

Ингредиенты

200 г лука-шалот, 200 мл красного сухого вина, 10 г картофельного крахмала, 40 г сливочного масла, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Луковицы вымыть, очистить, разрезать каждую на несколько частей, после чего выложить на разогретую сковороду и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.

Картофельный крахмал соединить с красным вином, тщательно перемешать.

Полученным соусом залить жареный лук-шалот, добавить соль, молотый перец. Тушить в течение 10 минут, после чего снять с огня.

Пудинг из моркови и лука-шалота

Ингредиенты

300 г моркови, 100 г лука-шалот, 20 мл говяжьего бульона, 10 мл лимонного сока, 10 г сливочного масла, белый молотый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Предварительно очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке или нарезать тонкой соломкой. Лук-шалот очистить

и мелко нашинковать.

Морковь и лук переложить в формочку, добавить соль, сахар, молотый перец, влить говяжий бульон и лимонный сок. Все хорошо перемешать и накрыть фольгой. Выпекать в духовке при температуре 180–200 °С в течение 40–50 минут.

Шнитт-лук

Шнитт-лук – многолетнее травянистое растение, относится к роду лук. Произрастает главным образом в Северной Америке, Центральной и Передней Азии, а также на территории Центральной Европы, Дальнего Востока, Северной, Западной и Южной Европы. Достаточно широко распространено в Индии.

Шнитт-лук – растение, которое образует густые дернины высотой до 0,6 м. Имеет луковицы вытянутой формы, сидящие на укороченном корневище. Ширина дудчатых чешуевидных листьев составляет в среднем до ½ см.

Это скороспелая огородная культура, вегетативный период которой наступает сразу после схода снега. Во время цветения, которое продолжается с мая по август, на цветоносном стебле образуются цветки, которые имеют розовую окраску. Соцветие – шаровидный зонтик.

Плод – коробочка. Созревание семян заканчивается к июню. Их всхожесть сохраняется в течение 2–3 лет. При размножении семенами материал можно высевать ранней весной, в летний или позднеосенний период.

Норма посева составляет 10–12 кг/га. Размножая вегетативным способом, подготовленные корневища высаживают в открытый грунт весной либо летом, в августе.

Особенно богатый урожай можно получить при выращивании культуры на супесчаных и суглинистых почвах. При этом они должны быть хорошо увлажнены и удобрены с внесением извести. На одной площадке шнитт-лук рекомендуется возделывать не более 5 лет.

Вследствие высоких декоративных качеств шнитт-лук широко используют в цветоводстве для оборудования бордюров. Для него характерно раннее цветение, нередко продолжающееся до осени.

Особенной популярностью у цветоводов пользуются такие сорта шнитт-лука, как «Forescate» (цветки насыщенного розового цвета) и «Album» (с нежными белыми цветками).

Среди насекомых-вредителей опасность представляют главным образом луковая муха и минирующая моль.

Использование в народной медицине

Зеленые листья шнитт-лука особенно богаты витамином С и каротином. Помимо этого, они содержат фитонциды и эфирные масла. В связи с этим данную огородную культуру рекомендуется употреблять при частых простудных заболеваниях, снижении иммунитета, авитаминозах, гельминтозах.

Использование в кулинарии

В кулинарии применяют главным образом зеленые листья шнитт-лука, которые отличаются сравнительно мягким, слегка острым вкусом и нежным ароматом. Надземную часть шнитт-лука чаще всего используют при приготовлении салатов, супов, мясных, рыбных, овощных и яичных блюд, пирогов, а также заправок и соусов.

Шнитт-лук можно заготавливать, для этого его листья засаливают, замораживают или высушивают.

Бутерброды со шнитт-луком и отварными яйцами

Ингредиенты

5 яиц, 100 г шнитт-лука, 50 г майонеза, 30 г сливочного масла, 300 г ржаного хлеба, 50 г зелени укропа.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очистить и мелко нарезать.

Яичную массу соединить с нарубленным шнитт-луком, перемешать, заправить майонезом и вновь перемешать.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, которые затем смазать яично-луковой массой и украсить веточками укропа.

Салат из картофеля и шнитт-лука с лимоном

Ингредиенты

500 г картофеля, 200 г шнитт-лука, 100 г лимона, 100 мл сливок, 100 г майонеза, 30 мл растительного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Картофель отварить в мундире до готовности, после чего опустить в холодную воду, очистить от кожуры и нарезать мелкими ломтиками.

Для заправки подготовить лимонную цедру и лимонный сок. Ингредиенты соединить, добавить растительное масло, соль и сахар. Все тщательно перемешать и взбить венчиком.

Нарезанный картофель залить лимонной заправкой, а затем – смесью сливок и майонеза. Полученную массу аккуратно перемешать, переложить в салатник и перед подачей к столу густо посыпать нашинкованным шнитт-луком.

Картофель печеный со шнитт-луком и чесноком

Ингредиенты

1 кг картофеля, 200 г шнитт-лука, 20 г зубчиков чеснока, 40 г сливочного масла, 20 г зелени укропа и кинзы, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, тщательно вымыть под струей проточной воды, затем обсушить с помощью салфетки и выложить на дно формы, предварительно смазанной сливочным маслом. Поверх картофеля выложить мелко нарезанные листья шнитт-лука, зубчики чеснока и кусочки сливочного масла. Все

присыпать солью и молотым перцем, поместить в духовку и запекать в течение 40 минут при температуре 180–200 °С.

Перед подачей к столу печеный картофель посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и кинзы.

Заправка салатная из пахты с уксусом и шнитт-луком

Ингредиенты

300 мл пахты, 100 г шнитт-лука, 20 мл уксуса, 20 г майонеза, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Зеленые листья шнитт-лука вымыть в проточной воде, после чего слегка обсушить салфеткой и мелко нашинковать. Луковую массу соединить с пахтой, майонезом и уксусом, добавить соль и молотый перец, хорошо перемешать.

Заправку можно использовать в качестве добавки к мясным, рыбным и овощным салатам.

Омлет с зелеными листьями шнитт-лука и репчатого лука

Ингредиенты

5 яиц, 30 г шнитт-лука (зеленые листья), 20 г перьев репчатого лука, 20 г сливочного масла, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить венчиком, после чего смешать с нашинкованными зелеными листьями репчатого и шнитт-лука. Все хорошо перемешать, всыпать соль и еще раз перемешать.

Полученную яичную массу вылить на раскаленную сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, и поджарить до готовности.

Подавать горячим, посыпав рубленой зеленью укропа.

Лук китайский

Лук китайский (лук душистый, лук пахучий, лук дикий, или джусай) – многолетнее травянистое растение, относящее ся к семейству луковых.

Родиной растения принято считать Монголию и Китай, откуда еще в древности оно было вывезено на Алтай, в Западную и Восточную Сибирь, Среднюю Азию.

Джусай – растение, имеющее луковицу вытянутой формы диаметром до 1,5 см. Она развивается на корневище. У лука данного вида длинные, мясистые, темно-зеленые листья, длина которых нередко достигает 40–60 см, ширина – не более 1,5 см. На одном кустике обычно развивается до 10–12 листьев.

Длина цветоносного стебля составляет в среднем от 60 до 70 см. Белые цветки китайского лука имеют звездчатую форму и приятный аромат. Они образуют шаровидное соцветие-зонтик. До раскрытия цветков соцветия защищены своеобразным чехлом. Цветение, как правило, наступает на второй год после высадки посадочного материала или высевания семян. Период цветения продолжается с июля по август.

Китайский лук относится к группе огородных культур, устойчивых к воздействию низкой температуры (переносит понижение температуры воздуха до –45 ˚С). Кроме того, это растение нетребовательно к влаге, но при этом качество урожая во многом зависит от регулярного полива.

Джусай можно с успехом выращивать на различных по составу почвах. Однако предпочтительнее возделывать культуру на хорошо удобренных площадках, открытых для солнечных лучей.

Китайский лук отличается довольно высокой урожайностью. За период вегетации урожай зеленых листьев можно собирать до четырех раз.

При отсутствии обрезки листьев культура нередко погибает. На одном участке джусай рекомендуется выращивать не более четырех лет подряд.

Использование в народной медицине

Китайский лук издавна используют в народной медицине как источник витамина С. В надземных частях растения его содержится до 45 %, а в соцветиях – до 90 %. По этой причине культуру часто рекомендуют для употребления людям, страдающим авитаминозами и снижением иммунитета.

В тибетской медицине джусай применяют для лечения заболеваний желудочнокишечного тракта (гастриты), органов

дыхательной (астма, бронхит, воспаление легких) и сердечно-сосудистой систем. Данное растение известно также как противоядие при укусах насекомых и змей.

В современной народной медицине китайский лук зарекомендовал себя как средство, оказывающее мочегонный и желчегонный эффект. Назначают также для укрепления сосудов.

Использование в кулинарии

Для приготовления блюд пригодны в основном зеленые сочные листья джусая,

которые отличаются специфическим луково-чесночным вкусом. В ряде случаев кулинары применяют и луковицы этой огородной культуры.

Листья можно употреблять в сыром, тушеном, маринованном и соленом виде. Их используют при приготовлении салатов, мясных и рыбных блюд, гарниров, пирогов.

Стрелки китайского лука подвергают маринованию подобно черемше. В таиландской и китайской кухнях некоторые блюда приправляют нераскрывшимися цветками джусая. Китайский лук – обязательный компонент национальных уйгурских, киргизских и дунганских соусов.

Суп с бараниной, джусаем и лапшой по-киргизски

Ингредиенты

3 л бульона, 1 кг баранины, 20 г джусая, 20 г репчатого лука, 5 г зубчиков чеснока, 30 г редьки, 20 г курдючного сала, 10 г томатной пасты, 100 г пшеничной муки, 1 яйцо, 20 г зелени укропа, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками, переложить в глубокую сковороду или казан, добавив курдючное сало, небольшое количество бульона и томатной пасты. Тушить до полуготовности.

Редьку пробланшировать, немного остудить, очистить, затем нарезать тонкой соломкой и выложить в отдельную сковороду. Туда же положить мелко нарезанные зеленые листья репчатого лука и джусая. Все перемешать и слегка спассеровать в курдючном сале.

Полученную заправку переложить в мясо, залить оставшимся бульоном, выложить лапшу, приготовленную из яйца и муки, всыпать соль и молотый перец, добавить толченый чеснок. Все перемешать и прокипятить в течение 15 минут.

К столу подавать горячим, разлив в пиалы и посыпав рубленой зеленью укропа.

Омлет с джусаем

Ингредиенты

5 яиц, 300 г джусая, 30 мл растительного масла, 20 г зелени укропа и петрушки, 10 г листьев базилика, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Зеленые листья джусая вымыть под проточной водой, мелко нашинковать, переложить на раскаленную сковороду и спассеровать в растительном масле в течение 2–3 минут.

После этого обжаренный лук залить взбитой яичной массой, посолить, добавить молотый перец и перемешать. Прогреть до готовности.

Перед подачей к столу омлет присыпать нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить листочками базилика.

Мясо, тушенное с фасолью и джусаем

Ингредиенты

500 г говядины, 300 мл говяжьего бульона, 300 г консервированной фасоли, 200 г помидоров, 200 г моркови, 100 г джусая, 30 г зелени укропа и петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, переложить в глубокую сковороду, залить говяжьим бульоном и тушить до полуготовности.

Затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кубиками помидоры, натертую на крупной терке морковь, фасоль, мелко нарубленный джусай, а также зелень укропа и петрушки.

Все перемешать, посолить, всыпать молотый перец. Массу вновь перемешать и прогреть на медленном огне до полной готовности мяса.

Тушеное мясо с овощами разложить по порционным тарелкам и подать к столу, украсив веточками укропа и листочками джусая.

Салат из лапши с говядиной, чесноком и джусаем

Ингредиенты

300 г отварной говядины, 300 г крахмальной лапши (отварной), 10 г зубчиков чеснока, 100 г джусая, 50 г перьев репчатого лука, 100 г моркови, 100 г зеленой редьки, 100 г сладкого перца, 20 г зелени укропа, 30 мл соевого соуса, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Говядину нарезать маленькими кусочками, после чего соединить с разогретой в кипятке крахмальной лапшой. В полученную массу положить толченый чеснок, нашинкованные листья китайского и репчатого лука, натертые на крупной терке свежие морковь и редьку, нарезанный тонкой соломкой сладкий перец.

Все хорошо перемешать, всыпать соль, молотый перец, влить соевый соус. Перед подачей к столу салат присыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Чеснок

Чеснок – это двулетняя огородная культура, относящаяся к роду лук семейства луковых. Принадлежит к группе наиболее популярных овощей, распространена повсеместно. В культуре растение представлено стрелкующимися и обыкновенными формами, бывает озимым и яровым.

Растение имеет плоские листья линейной ланцетообразной формы темно-зеленого цвета. Ширина листа составляет 1 см, длина – от 40 см до 1 м. На скрученном в спираль цветоносном стебле, длина которого достигает 1,5 м, развивается соцветиезонтик. Оно собрано из стерильных цветков, маленьких луковок и обертки.

У чеснока мочковатая корневая система. Каждая луковица включает в себя от 2 до 50 зубчиков, покрытых прочной чешуей. Луковицы в зависимости от сорта окрашены в белый, кремовый, фиолетовый или розовато-фиолетовый цвет.

Чеснок – холодоустойчивая огородная культура. Прорастание высаженных в грунт зубчиков наблюдается уже при температуре воздуха 3–5 ˚С. Всходы также нетребовательны к теплу. Достаточно высокий урожай чеснока можно получить, выращивая при температуре 15–25 ˚С.

Такое огородное растение, как чеснок, следует высаживать на открытых для световых лучей площадках. В первые два месяца после посадки необходимо обеспечить довольно обильный полив. В период созревания луковичек полив сокращают.

Для возделывания чеснока подходят суглинистые и супесчаные почвы, хорошо удобренные и богатые питательными веществами, необходимыми для роста и развития растения.

Чеснок размножают вегетативным способом, используя развивающиеся на цветоносном стебле воздушные луковки (бульбочки) либо зубчики. В последнем случае получают наиболее высокий урожай. Высадку материала производят ранней весной или поздней осенью, под зиму. Сажать чеснок рекомендуется на участках, где ранее росли огурцы и капуста.

При выращивании озимого чеснока грунт на выбранной площадке нужно вспахать на глубине не менее 20 см.

После этого следует произвести боронование и внести в почву минеральные удобрения: калийную соль (не более 200 кг/га), суперфосфат (не более 400 кг/га) и сульфат аммония (не более 200 кг/га). Каждый зубчик углубляют в грунт на величину от 5 до 8 см.

Прежде чем высадить яровой чеснок, площадку вспахивают,

боронуют и культивируют. Глубина высадки не должна превышать 4 см. Чеснок высаживают двух– или трехрядными лентами, оставляя между рядами интервал в 15 см, между лунками – 8 см.

Для получения высокого урожая в период вегетации цветоносные стебли рекомендуется срезать.

Среди основных насекомых-вредителей, поражающих чеснок, следует назвать луковую моль, корневого клеща, луковую журчалку и луковую муху.

Использование в народной медицине

Химический состав чеснока уникален. Так, в зубчиках этого растения были обнаружены растительный белок, витамин С, сахара и полисахариды, эфирные масла, основными составляющими которого являются фитонциды и аллицин. Помимо этого, луковица содержит кофейную, кумариновую, хлорогеновую и феруловую кислоты, ситостерол, кемпферол, рутин, сапонины и кверцетин.

На основе веществ, содержащихся в чесночных зубчиках, изготавливают спиртовые вытяжки и настойки, которые применяют для лечения заболеваний органов желудочнокишечного тракта, для предупреждения развития гнилостных процессов и брожения. Назначение подобных лекарственных форм дает высокий результат в терапии атеросклероза и гипертонии, а также гельминтозов, сахарного диабета, колита и энтероколита.

Употребление чеснока особенно показано людям, страдающим авитаминозами и снижением иммунитета. Известно, что фитонциды и прочие вещества, входящие в состав чеснока, подавляют рост и развитие вирусов, являющихся возбудителями простудных заболеваний и гриппа. Современные ученые говорят и о противораковом свойстве чеснока.

Среди противопоказаний к употреблению чеснока можно назвать желчнокаменную болезнь, патологии почек, анемию, язву желудка и двенадцатиперстной кишки.

Использование в кулинарии

Как овощную культуру чеснок стали возделывать еще в глубокой древности. Известно, что его широко использовали для приготовления блюд и в медицине древние ассирийцы, египтяне, греки, римляне и арабы. В одной из обнаруженных учеными рукописей содержалось описание 22 рецептов лекарственных снадобий с применением зеленых частей и луковиц чеснока.

Из памятников письменности стало известно, что чеснок входил в ежедневный рацион египетских рабочих, принимавших участие в возведении пирамид.

Луковицы чеснока, а также цветоносные стебли и листья молодых растений широко используют в пищу в сыром, тушеном, жареном, маринованном, квашеном и соленом виде.

Все части огородной культуры отличаются ярко выраженным специфическим запахом и вкусом.

В кулинарии чеснок применяют в качестве самостоятельного ингредиента и как приправу к основному блюду. Он является традиционным компонентом кушаний ряда национальных кухонь: средиземноморской, русской, азиатской, японской и корейской.

Жители Японии и Кореи отдают предпочтение так называемому черному чесноку, который получают путем квашения чесночных зубчиков в условиях высокой температуры. А средиземноморские повара предлагают многочисленным туристам попробовать соус, особым образом приготовленный из оливкового масла и чеснока.

Заправка для салатов из слив и чеснока

Ингредиенты

500 г слив (свежих), 4 зубчика чеснока, 200 г репчатого лука, 100 мл уксуса, 30 г зелени петрушки и укропа, молотый белый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Предварительно очищенные лук и зубчики чеснока вымыть, залить уксусом на несколько минут для размягчения.

Вымытые сливы освободить от косточек, нарезать кусочками и соединить с маринованными луком и чесноком. Все перемешать, переложить в кастрюлю, поместить на огонь и тушить до готовности, добавив сахар, соль и молотый перец. За несколько минут до готовности всыпать мелко нарубленную зелень укропа и петрушки.

Готовую смесь снять с огня, немного остудить при комнатной температуре и размять до получения однородной массы.

Заправку можно использовать для овощных салатов, а также блюд, приготовленных из морепродуктов.

Чеснок маринованный

Ингредиенты

500 г чеснока (зубчики), 200 мл кипяченой воды, 200 мл 9 %-ного уксуса, 2–3 г лаврового листа, молотый белый и черный перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Для приготовления заливки воду соединить с уксусом, добавить соль, сахар, молотый перец и толченый лавровый лист. Все перемешать, поместить на огонь и довести до кипения, после чего снять с огня и остудить при комнатной температуре.

Зубчики чеснока очистить, вымыть, обдать кипящей соленой

водой, затем охладить, поместив под струю холодной проточной воды, переложить в стеклянную емкость и залить приготовленным маринадом.

Маринованный чеснок хранить в прохладном месте, накрыв емкость плотной бумагой.

Суп-пюре из моркови с чесноком

Ингредиенты

500 мл говяжьего или куриного бульона, 500 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г зубчиков чеснока, 30 мл растительного масла, 200 г ржаных сухариков, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть и измельчить. Очищенную морковь натереть на крупной терке.

Подготовленные таким образом ингредиенты соединить, переложить в предварительно разогретую глубокую сковороду и немного спассеровать в растительном масле. За несколько минут до завершения обжаривания в массу добавить ржаные сухарики.

Затем влить бульон и всыпать соль. Все перемешать, довести до кипения и потушить еще в течение нескольких минут. Смесь снять с огня, немного остудить и затем растереть в пюре с помощью блендера.

Перед подачей к столу морковный суппюре украсить рубленой зеленью укропа.

Салат из баклажанов и чеснока с соевым соусом

Ингредиенты

400 г баклажанов, 20 г зубчиков чеснока, 30 мл соевого соуса, 20 мл растительного масла, 5 мл уксуса, 20 г зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть под струей проточной воды, очистить, разрезать каждый вдоль пополам, выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и потушить до размягчения.

Охлажденные баклажаны нарезать маленькими кусочками, переложить в салатник, залить соевым соусом и растительным маслом, посыпать толченым чесноком. Все перемешать и подать к столу, украсив веточками укропа и петрушки.

Салат из кальмаров с яйцами, чесноком и сыром

Ингредиенты

400 г кальмаров (свежезамороженных), 20 г зубчиков чеснока, 3 яйца, 100 г сметаны, 50 г плавленого сыра, 30 г зелени укропа и петрушки, 20 г листьев салата, соль.

Способ приготовления

Кальмары разморозить, промыть под струей проточной воды, переложить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 3–4

минут.

Вареные кальмары нарезать мелкими кусочками, соединить со сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами, нашинкованной зеленью петрушки, укропа и листьями салата. Добавить натертый на крупной терке плавленый сыр, посолить, заправить смесью сметаны и измельченного чеснока, хорошо перемешать.

Салат переложить в салатник и подать к столу, украсив веточками петрушки и укропа.

Пастернак

Пастернак – дву– и многолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству зонтичных. В диком виде встречается на горных и долинных лугах, а также в кустарниковых зарослях.

Среди культурных видов наиболее распространенным является пастернак посевной, в диком виде произрастающий на территории Кавказа, Турции и Европы. В культуре распространен повсеместно.

Пастернак – огородное растение с белым, утолщенным корнем, который имеет приятный аромат и сладковатый привкус. Поверхность прямостоячего стебля, высота которого составляет от 30 см до 1 м, покрыта мелкими волосками.

Растение имеет непарноперистые листья яйцевидной, лопастной или крупнопильчатой формы. Расположенные в верхней части стебля листья – сидячие, нижние – с коротким черешком.

Цветки пастернака имеют правильную форму. Соцветие – сложный зонтик, состоящий из 5–15 лучей. Венчик имеет яркожелтую окраску. Плод – семянка желто вато-коричневого цвета. Цветение начинается в июле и продолжается до сентября. В этот период происходит созревание плодов.

Особенно высокий урожай можно получить при возделывании культуры на суглинистых, хорошо удобренных почвах. В этих же целях можно использовать площадки с окультуренным торфяником. Выращивать пастернак на глинистых грунтах, а также почвах, характеризующихся повышенной кислотностью, не рекомендуется.

Для возделывания данной огородной культуры пригодны участки, на которых ранее росли петрушка, морковь и другие сельдерейные либо помидоры, капуста, ранний картофель, лук и огурцы.

Пастернак – растение, относящееся к группе холодо– и морозостойких, не особенно требовательных к влаге.

Перед посадкой грунт следует удобрить, внеся органические вещества и минеральные, фосфоро-калийные, удобрения. В течение периода вегетации растения однократно подкармливают, добавляя в грунт калийные удобрения и аммофоску. Семена высевают на глубину не более 2,5 см. При этом учитывают, что растения должны располагаться на расстоянии 5 см друг от друга.

Пастернак – огородная культура, достаточно требовательная к условиям произрастания. Для получения высокого урожая

требуется регулярно проводить прополку участка, освобождая его от сорняков, а также подкормку и полив. Регулярный полив поможет избежать растрескивания корнеплодов. После завершения прореживания в почву нужно внести аммофоску.

Спустя 2 недели подкормку повторяют, используя фосфорно-калийные удобрения.

Сбор урожая рекомендуется производить до периода наступления технической спелости корнеплодов. Делать это следует в прохладную погоду. В противном случае можно получить ожог рук вследствие выделения листьями эфирных масел.

Главным врагом пастернака является такое насекомое-вредитель, как морковная муха.

Использование в народной медицине

Корнеплоды пастернака богаты углеводами, солями минералов, а также витаминами (никотиновая кислота, тиамин, рибофлавин), эфирными маслами, растительным белком, клетчаткой, крахмалом и пектином. Семена содержат гликозиды, фурокумарины и кумарины. Специфический аромат растения обусловлен наличием в его эфирных маслах октилбутилового эфира масляной кислоты.

Еще древние врачеватели широко использовали целебные свойства пастернака. Растение применяли в качестве мочегонного средства. Его употребление показано при отечности, снижении аппетита, импотенции и половом бессилии, неврозах, депрессии, печеночных, почечных и желудочных коликах.

Нередко препараты, приготовленные на основе пастернака, назначают при заболеваниях дыхательной системы как средство, активизирующее отделение мокроты. Было доказано, что растение обладает свойством укреплять кровеносные сосуды и сердечную мышцу.

Поскольку фурокумарины, содержащиеся в пастернаке, способны повышать степень воздействия на кожные покровы ультрафиолетовых лучей, растение часто включают в комплексную терапию витилиго.

Использование в кулинарии

Корнеплоды пастернака обладают ароматом, который напоминает запах зелени петрушки, а вкус его сходен со вкусом моркови. В связи с этим сладковатые корнеплоды данной огородной культуры широко используют в кулинарии и при изготовлении кондитерских изделий. Их употребляют в тушеном виде, главным образом в качестве приправы к овощным и мясным блюдам, а также к супам.

Пастернак культивируют вот уже на протяжении более 2

тысяч лет. Во времена существования Римской империи блюда, приготовленные с его использованием, могли позволить себе только представители знатных слоев общества. Лишь гораздо позднее в Европе из разряда деликатесов это растение перешло в традиционный и привычный продукт питания. Известно, что в Средние века английские кондитеры делали из корней пастернака конфеты.

Суп-пюре с ветчиной и пастернаком

Ингредиенты

1 л говяжьего бульона, 300 г ветчины, 30 г репчатого лука, 200 г моркови, 200 г корня пастернака, 30 мл растительного масла, 20 г зелени кинзы, белый молотый перец, сметана, соль.

Способ приготовления

Луковицу, корень пастернака и морковь очистить и вымыть в проточной воде. Луковицу мелко нарезать, пастернак и морковь натереть на крупной терке.

Все перемешать, переложить на сковороду и спассеровать в растительном масле. Затем влить говяжий бульон, добавить мелко нарубленную ветчину, зелень кинзы, соль и молотый перец. Перемешать и тушить на слабом огне до готовности.

Готовый суп снять с плиты и растереть в пюре с помощью блендера.

Перед подачей к столу суп-пюре заправить сметаной и украсить веточками кинзы.

Пастернак, запеченный с горчицей

Ингредиенты

1 кг корня пастернака, 20 г семян горчицы, 30 мл растительного масла, молотый белый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенные корнеплоды пастернака варить в подсоленной воде в течение 5 минут, после чего вынуть из кастрюли и остудить при комнатной температуре.

В отдельной емкости смешать растительное масло, семена горчицы, молотый перец, соль и сахар. Все тщательно перемешать.

Нарезанный кольцами пастернак уложить на противень, залить масляно-горчичным соусом и запекать при температуре 180–200 °С до готовности.

Перец сладкий, фаршированный морковью и пастернаком

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 300 г корня пастернака, 300 г моркови, 100 г репчатого лука, 500 г сладкого перца, 30 мл растительного масла, 30 г зелени укропа и петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Предварительно очищенные и вымытые под струей проточной воды корнеплоды моркови и пастернака натереть на крупной терке, выложить на смазанную маслом разогретую сковороду и спассеровать с добавлением мелко нарезанного лука. За несколько минут до завершения обжаривания всыпать соль и молотый перец.

Полученную смесь снять с огня, остудить и начинить ею сладкий перец. Фаршированные перцы уложить в кастрюлю, залить овощным бульоном и тушить до готовности на слабом огне. Перед подачей к столу перец присыпать нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Запеканка из пастернака в сливочно-чесночной заливке

Ингредиенты

500 г корней пастернака, 70 г сыра (твердых сортов), 10 г зубчиков чеснока, 300 мл сливок, 20 г сливочного масла, 20 г зелени укропа и петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Корнеплоды пастернака очистить, тщательно вымыть проточной водой, после чего нарезать кружками и уложить на смазанный сливочным маслом противень.

Сливки смешать с половиной количества натертого на крупной терке сыра, добавить толченый чеснок, соль, молотый перец и мелко нашинкованную зелень укропа и петрушки. Все тщательно перемешать.

Приготовленным соусом залить пастернак и поместить в разогретую до 180–200 °С духовку. Запекать до готовности. За несколько минут до готовности запеканку посыпать оставшимся тертым сыром.

Петрушка

Петрушка – травянистое двулетнее растение, относящееся к семейству зонтичных. В диком виде произрастает в Средиземноморье. Как огородная культура распространена практически повсеместно, в том числе и в северных районах с суровыми климатическими условиями. В культуре различают два вида петрушки: листовую и корневую.

Петрушка имеет дважды либо трижды перисто-рассеченные листья.

Мелкие цветки, образующие сложное соцветие-зонтик, окрашены в желтовато-зеленый или белый цвет. Высота прямостоячего стебля достигает 1 м. Корень белый или сероватый, может быть разветвленным.

Плод – двусемянка яйцевидной формы. Он немного сплющен с боковых сторон и имеет зеленовато-коричневую окраску.

Петрушка – огородное растение, характеризующееся достаточно высокой устойчивостью к воздействию низкой температуры. Это холодостойкая культура, всходы которой способны переносить понижение температуры воздуха до –8 °С. Оставленные под зиму корни сохраняются и в период сильных морозов. Цветение наступает на второй год жизни растения. Цветки образуются в период с июня по август. Созревание семян начинается в августе и продолжается до октября. Они сохраняют всхожесть в течение 3–4 лет, прорастают при температуре от 2–3 °С.

Для выращивания петрушки пригодны хорошо удобренные, богатые гумусом почвы. Это влаголюбивая культура, требовательная к поливу. Особенно часто поливать грядки с петрушкой следует в периоды формирования бутонов и раскрытия цветков.

Петрушка размножается семенным способом. Для посева выбирают семена, собранные с растений второго года жизни. Для этого их нужно срезать, высушить в валках на открытом воздухе, после чего обмолотить. Собранные семена необходимо рассортировать и просушить.

В некоторых случаях – при возделывании культуры в северных районах – петрушку размножают корнеплодами. Для этого корнеплоды выкапывают, складывают на зимнее хранение и впоследствии высаживают в открытый грунт с наступлением тепла.

Перед посевом семян и высадкой корнеплодов грунт на участке требуется вскопать, прополоть и внести удобрения:

калийную соль (до 0,25 кг/м2) и суперфосфат (до ½ кг/м2). Перед высеванием семян почву удобряют сульфатом аммония (до 0,2 кг/м2).

Первые всходы обычно появляются спустя 15–21 день после завершения посева. В период вегетации растений грядки следует регулярно пропалывать и поливать. Кроме того, проводят прореживание, оставляя между кустиками интервал 8–10 см.

Подкормку производят дважды: первую – при образовании третьего и четвертого настоящих листочков, вторую – спустя 15–21 день.

При осеннем рыхлении оставленные на зиму растения хорошо окучивают, защищая таким образом корнеплоды от воздействия низкой температуры.

Среди насекомых-вредителей, поражающих растение, нужно назвать морковную листоблошку, морковную муху и бахчевую тлю.

Использование в народной медицине

В петрушке обнаружено высокое содержание таких веществ, как каротин и витамин С. Помимо этого, все части растения богаты минеральными веществами и эфирными маслами, которые придают ему специфический аромат и вкус.

Корнеплоды петрушки показаны людям, страдающим заболеваниями органов мочеполовой системы, а также нарушением перистальтики кишечника. Настой и отвар, приготовленные из семян петрушки, оказывают значительное мочегонное действие и способствуют улучшению пищеварения.

Свежую зелень петрушки часто применяют для заживления ран и при укусах насекомых в качестве средства, купирующего развитие воспалительного процесса. Она известна также свойством отбеливать кожные покровы. В связи с этим препараты, приготовленные на основе листьев петрушки, назначают для выведения веснушек. Толченые семена этого огородного растения можно использовать для лечения алопеции.

Использование в кулинарии

В кулинарии петрушку используют главным образом как приправу к основному блюду. Ее употребляют как в свежем, так и в вареном, тушеном, сушеном, свежемороженом и соленом виде.

Это огородное растение способно улучшить вкус самых разных блюд – мясных, рыбных, яичных, а также гарниров, супов, соусов, выпечки и пр. Оно является традиционным ингредиентом мясных и рыбных полуфабрикатов и домашних консервов. Семена, эфирное масло и корнеплоды петрушки входят в состав популярных пряных смесей.

Приправа из петрушки, укропа и щавеля

Ингредиенты

300 г зелени петрушки, 300 г зелени укропа, 500 г щавеля, 100 г соли.

Способ приготовления

Зелень петрушки и укропа, а также листья щавеля тщательно промыть под струей проточной воды, слегка обсушить салфеткой и затем мелко нашинковать.

Полученную зеленую массу соединить с солью и все хорошо перемешать. Заправку переложить в стеклянную тару, которую плотно закрыть крышкой. Приправу хранить в холодильнике.

Запеканка из творога и зелени петрушки

Ингредиенты

400 г творога, 200 г зелени петрушки, 3 яйца, 10 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 50 г сметаны, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Творог тщательно растереть с яйцами.

Зелень петрушки вымыть, немного обсушить салфеткой, после чего мелко нарубить и соединить с творожно-яичной массой.

Затем добавить молотый перец, соль и все хорошо перемешать.

Дно формы смазать сливочным маслом и присыпать манной крупой, выложить творожную смесь.

Запекать до готовности в духовке при температуре 180–200 °С.

Подавать запеканку следует теплой, поливая сметаной.

Салат из лука и петрушки с лимоном

Ингредиенты

150 г зелени петрушки, 100 г перьев репчатого лука, 50 г лимона, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Листья лука и зелень петрушки вымыть проточной водой, слегка обсушить с помощью салфетки, мелко нарезать и смешать.

В полученную смесь добавить очищенный от цедры и нарубленный лимон, всыпать соль. Все хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

Готовый салат немного охладить и подать к столу, украсив листочками петрушки.

Помидоры фаршированные, с петрушкой и чесноком

Ингредиенты

500 г помидоров, 200 г зелени петрушки, 20 г зубчиков чеснока, 30 мл растительного масла, 100 г майонеза, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры хорошо вымыть под струей проточной воды, слегка обсушить с помощью салфетки. Срезав верхушки, сделать небольшие углубления в мякоти и начинить плоды смесью, приготовленной из мелко нарубленной зелени петрушки, толченого чеснока, соли, молотого перца и растительного масла.

Фаршированные помидоры выдержать при комнатной температуре в течение 1,5–2 часов, после чего подать к столу, смазав майонезом и украсив мелкими листочками петрушки.

Оладьи из зелени петрушки

Ингредиенты

400 г зелени петрушки, 2 яйца, 200 г пшеничной муки, 5 г зубчиков чеснока, 30 мл растительного масла, белый молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, обсушить, выложив на салфетку, после чего мелко нарубить. Полученную зеленую массу смешать с предварительно просеянной мукой, солью, молотым перцем и чесночной кашицей. Все тщательно перемешать.

Оладьи выпекать на хорошо разогретой сковороде в растительном масле до образования золотистой корочки.

Фенхель

Фенхель является дву– или многолетним травянистым растением, принадлежащим к семейству зонтичных. Родиной его является Средиземноморье. В настоящее время в культуре распространен повсеместно. Особенно популярен фенхель в Японии, Италии, Франции, Аргентине и Польше. В качестве культуры промышленного назначения его выращивают в Молдавии и Украине.

Растение имеет прямостоячий, разветвленный, в верхней части сильноветвистый стебель, высота которого нередко достигает 2 м. У фенхеля трижды– или четырежды рассеченные сизые листья. Корневая система – стержневая, веретеноподобная. Мелкие цветки собраны в сложный зонтик и окрашены в желтый цвет. Цветение наблюдается у растений уже первого года жизни. Цветки образуются в период с июня по август.

Плод фенхеля – двусемянка зеленовато-коричневого цвета, имеющая вытянутую форму. Его созревание происходит в августе и начале сентября.

Фенхель – растение, представляющее группу свето– и теплолюбивых огородных культур. В связи с этим как многолетник его возделывают главным образом в южных районах с теплым климатом. Вместе с тем появляющиеся спустя 2 недели всходы способны переносить понижение температуры воздуха до –8 °С.

В культуре размножают в основном семенным способом. Однако в некоторых случаях целесообразно проводить деление кустиков. Лучшие площадки для выращивания данного растения – почвы, на которых ранее росли зерновые.

Предварительно выбранный участок нужно освободить от сорняков. После лущения дисковыми лущильниками в грунт следует внести удобрения и перекопать.

В ранневесенний период необходимо провести боронование и культивацию почвы. При этом грунт насыщают фосфорными, азотными и калийными удобрениями (по 0,3 кг/м2).

Перед высеванием семян в почву вносят аммофос (до 0,15 кг/ м2) либо питательную смесь, приготовленную из аммиачной селитры (0,3 кг/ м2), калийной соли (½ кг/ м2) и гранулированного суперфосфата (0,1 кг/ м2). Норма посева составляет 0,1 кг/ м2. При этом семена следует заделывать на глубину не более 4 см. После образования первого и второго настоящих листочков всходы прореживают, оставляя кустики на расстоянии не менее 10–12 см.

Для получения высокого урожая в течение периода вегетации растения требуется производить прополку участка и регулярный полив. После завершения периода роста почву удобряют, внося калийную соль (до 0,15 кг/ м2), суперфосфат (до 0,25 кг/ м2) и сульфат аммония (до 0,12 кг/ м2.)

Среди насекомых-вредителей наибольшую опасность для фенхеля представляют клопы и трипсы.

Использование в народной медицине

Плоды фенхеля богаты витаминами С, Е, РР и группы В. Кроме того, в них содержится значительное количество эфирного масла, придающего растению специфический аромат и вкус. Его компонентами являются анетол, анисовая кислота, анисовый альдегид, камфен, метилхавикол, пинен, фенхон, и фелландрен.

Благодаря наличию указанных полезных веществ фенхель довольно широко применяют в народной и официальной медицине. Так, препараты, приготовленные на основе плодов растения, известны своим свойством купировать симптомы ряда заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, зрения и мочевыводящей системы. Кроме того, эфирные масла, содержащиеся в фенхеле, обладают способностью предотвращать проникновение в организм вируса гриппа и подавлять его размножение.

Семена этого растения являются компонентом отваров и настоев, излечивающих болезни органов дыхания. Их назначают также молодым матерям для повышения лактации. Известно также, что отвары и настои из фенхеля обладают свойством вызывать менструации.

Наиболее популярным препаратом, основу которого составляют плоды фенхеля, считается так называемая укропная вода. Свое название препарат получил от распространенного в народе наименования фенхеля – аптечный укроп. Укропную воду назначают для лечения метеоризма и в целях нормализации перистальтики кишечника.

Использование в кулинарии

В пищу употребляют все части растения: листья, плоды, стебли, корни и семена. В кулинарии их применяют для улучшения вкусовых качеств блюд из мяса, рыбы, овощей, а также супов, выпечки и даже напитков (чая, алкогольных напитков и пр.). Плоды фенхеля являются компонентом пряной смеси карри. Кроме того, содержащееся в них эфирное масло нередко используют в качестве натурального заменителя масла какао. Листья и семена, имеющие сладковато-пряный вкус, являются традиционной приправой национальных венгерских, румынских, французских, испанских, китайских, индийских и итальянских

блюд. В России семена добавляют в основном в рыбные блюда. Свежие листья фенхеля можно использовать для приготовления салатов (в том числе фруктовых), маринадов и заправок для овощных супов-пюре и домашних консервов из огурцов. Корни фенхеля употребляют преимущественно в отварном виде: измельчают с помощью терки и перед подачей к столу заправляют растительным маслом.

Салат из морской рыбы с фенхелем и лимоном

Ингредиенты

500 г морской рыбы, консервированной в масле, 200 г фенхеля (черешки), 4 лимона, 30 мл растительного масла, 1 яйцо, 30 г зелени петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу откинуть на дуршлаг и, дав стечь излишкам масляной заливки, измельчить.

Черешки фенхеля вымыть в проточной воде, после чего мелко нарезать.

Отжать сок одного небольшого лимона. Оставшиеся лимоны вымыть, очистить от кожуры и нарезать маленькими кусочками.

Подготовленные таким образом ингредиенты – филе рыбы, черешки фенхеля и лимоны – выложить в салатник, перемешать, добавить молотый перец и соль, вновь хорошо перемешать.

Готовый салат подавать, заправив растительным маслом и украсив веточками петрушки, а также сваренным вкрутую и нарезанным тонкими кружками яйцом.

Фенхель фаршированный, с луком и сладким перцем

Ингредиенты

500 г фенхеля (черешки), 200 г говяжьего фарша, 50 г репчатого лука, 200 г сладкого перца, 20 мл растительного масла, 20 г зелени укропа и петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Черешки фенхеля разделить, вымыть под струей проточной воды, слегка обсушить с помощью салфетки, после чего начинить смесью, приготовленной из мясного фарша, нашинкованного сладкого перца, соли и молотого перца.

Нафаршированные черешки фенхеля уложить на смазанный маслом противень и поместить в разогретую духовку. Запечь до готовности.

Перед подачей к столу фаршированные черешки фенхеля выложить на широкое блюдо и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Пряники, ароматизированные фенхелем, анисом и гвоздикой

Ингредиенты

400 г пшеничной муки, 2 яйца, 100 г крема (порошок), 400 г

сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 50 мл натурального кофе (настой), 10 г толченых семян фенхеля, 5 г толченых семян аниса, 5 г толченых семян гвоздики, 50 мл воды, 20 мл рома, сода на кончике ножа.

Способ приготовления

Приготовить тесто: пшеничную муку просеять через сито, после чего соединить с кремом-порошком, содой, растертыми семенами фенхеля, аниса и гвоздики.

В полученную смесь добавить растертые с половиной указанного количества сахарной пудры яйца, а также размягченное сливочное масло.

Все тщательно перемешать и взбивать в течение минуты. Затем влить настой крепкого кофе и все вновь хорошо перемешать до образования однородной массы.

Полученное тесто раскатать в пласт с помощью скалки. Разрезать его на куски в форме ромбов или квадратиков. Уложить их на смазанный маслом противень и запечь в духовке до готовности.

Горячие пряники полить помадкой, приготовленной из кипятка, оставшейся сахарной пудры и рома. Охладить при комнатной температуре.

Суп из овощей с кореньями и фенхелем

Ингредиенты

1 л воды, 100 г фенхеля (черешки), 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лук-порей, 20 г сельдерея (корни), 30 мл растительного масла, 20 г зелени петрушки, 50 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Разделенные черешки фенхеля и очищенный лук тщательно вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой и измельчить.

Предварительно очищенные морковь и корни сельдерея вымыть и натереть на мелкой терке.

Подготовленные компоненты выложить на разогретую сковороду и слегка обжарить в растительном масле.

Картофель очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Затем добавить пассерованные овощи и коренья, всыпать молотый перец и соль.

Все перемешать и прокипятить на слабом огне в течение нескольких минут.

Готовый суп подать к столу, посыпав рубленой зеленью петрушки и заправив сметаной.

Хрен

Хрен огородный – многолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству крестоцветных. Родиной его считается Юго-Восточная Европа. В настоящее время в культуре особенно распространен в Европе и России. В диком виде можно встретить в Западной Сибири, на Кавказе, а также в центральных районах европейской части России.

У этого растения достаточно крупные овальные листья насыщенно-зеленого цвета, развивающиеся у корня, с длинным черешком. Корни утолщенные, длинные и мясистые. В период цветения появляются мелкие белые цветки, которые составляют кистевидное соцветие. Плод – маленький стручок. Цветение и плодоношение наблюдаются крайне редко.

Хрен размножают вегетативным способом, высаживая черенки корней. Для этого корни выкапывают поздней осенью и, очистив от грунта и обрезав боковые корешки, хранят в течение зимы в прохладном месте, сложив в ящики с песком.

Перед посадкой в грунт вносят удобрения: перегной (10 л/м2), нитрофоску (20 г/м2) и древесную золу (30 г/м2). После этого почву вскапывают и грядки выравнивают.

Для посадки рекомендуется применять черенки, толщина которых составляет не более 1,5 см, а длина – 10–15 см. Высаживать можно и более короткие отрезки корней, но не менее 8 см.

При посадке черенки располагают под углом 45°, углубляя на 10–15 см. Верхняя часть черенка должна находиться на высоте 3–5 см от поверхности земли. Интервал между отдельными черенками не должен превышать 40 см.

Для получения гладких и ровных корней перед посадкой нужно срезать почки, образовавшиеся в средней части подготовленного черенка: его следует потереть грубой тканью (мешковиной или перчаткой). Для посадки пригодны черенки с почками на нижнем и верхнем кончиках. Из первых впоследствии разовьется корень, из вторых – листья.

Хрен – огородная культура, относящаяся к группе холодостойких, свето-, тепло– и влаголюбивых растений. Лучшим местом для выращивания хрена являются открытые для солнечных лучей площадки с суглинистой почвой. В период вегетации необходимо проводить прополку и рыхление грунта.

Выкапывание корней рекомендуется производить поздней осенью: в сентябре – октябре. Делать это нужно после высыхания листьев. Помимо корней на зиму можно заготавливать и листья

растения. Их срезают летом, до наступления периода цветения, затем высушивают либо консервируют свежими.

Основными врагами огородного хрена являются такие насекомые-вредители, как бабануха и блоха.

Использование в народной медицине

Корни и листья хрена издавна применяют в народной медицине для лечения самых разных заболеваний. Лечебные свойства растения обусловлены присутствием в его составе ряда полезных веществ. Так, в корнях растения были обнаружены синигрин, фермент мирозин, углеводы, растительные жиры, фитонциды, большое количество витамина С, зольные и азотистые вещества, алкалоиды, эфирные и горчичные масла. Острый вкус и аромат корням и листьям придает находящееся в них аллиловое горчичное масло.

Хрен издревле применяют в народной медицине для лечения ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта. Блюда и препараты, приготовленные на основе корней хрена, обладают способностью улучшать пищеварительный процесс и кровообращение, усиливают мочеотделение. Кроме того, их назначают при болезнях дыхательных путей в целях активизации отделения мокроты.

В корнях этого растения содержится большое количество веществ, оказывающих антибактериальное действие. Его включают в комплексную терапию водянки, почечнокаменной болезни, ревматизма, авитаминоза, при малокровии, скудных менструациях. Спиртовая настойка из хрена помогает купировать проявления малярии.

Применяют хрен и в дерматологии для выведения веснушек и пигментных пятен, образующихся на кожных покровах.

Сок, приготовленный из корней хрена, часто используют в качестве обезболивающего и противовоспалительного средства при заболеваниях уха. Компрессы с соком корней хрена показаны при гнойных ранах и язвах, а полоскания рекомендуются при ангине, стоматите и зубной боли.

Использование в кулинарии

Корни хрена являются традиционным ингредиентом многих блюд национальной русской кухни. Их применяют главным образом для приготовления приправ и соусов к мясным, рыбным и некоторым овощным блюдам. Кроме того, корни добавляют при консервировании капусты, огурцов, помидоров и свеклы.

Пирог с луком и хреном

Ингредиенты

400 г слоеного теста, 2 яйца, 1 яичный желток, 200 г зеленых листьев лука-порея, 20 г зелени укропа, 30 г корней хрена, 100 г

сыра (твердых сортов), 200 г сметаны, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Готовое слоеное тесто раскатать с помощью скалки в пласт, который затем уложить на смазанный маслом противень. Запечь в разогретой до 180–200 ˚С духовке в течение 10 минут.

Пока тесто печется, приготовить начинку для пирога. Для этого листья лука-порея и зелень укропа вымыть, слегка обсушить с помощью салфетки, после чего мелко нарубить и смешать. В полученную массу добавить натертый на мелкой терке корень хрена, яйца, сметану и половину указанного количества тертого сыра. Посолить и тщательно перемешать.

На запеченный пласт теста выложить начинку, которую сверху присыпать оставшимся сыром. Пирог запекать до готовности в духовке при температуре 180–200 ˚С.

Салат из свеклы и хрена

Ингредиенты

300 г свеклы, 50 г корней хрена, 20 г зелени укропа и кинзы, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, слегка обсушить салфеткой, запечь в духовке до готовности, после чего очистить и натереть на крупной терке.

Свекольную массу соединить с натертым на мелкой терке корнем хрена, растительным маслом, солью, молотым перцем и мелко нарубленной зеленью укропа и кинзы. Все тщательно перемешать и подать к столу, украсив веточками укропа.

Салат из помидоров и яиц с хреном

Ингредиенты

300 г помидоров, 30 г корней хрена, 3 яйца, 30 г зелени укропа и петрушки, 10 мл лимонного сока, 20 мл растительного масла, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Помидоры хорошо вымыть в проточной воде, обсушить салфеткой, после чего нарезать тонкими дольками, выложить на широкое блюдо и присыпать нашинкованной зеленью укропа и петрушки. Сверху разложить сваренные вкрутую и нарезанные маленькими ломтиками яйца.

Для приготовления заливки сметану смешать с растительным маслом, добавить натертый на мелкой терке корень хрена, соль и лимонный сок, все тщательно перемешать. Полученным соусом полить помидоры и яйца.

Картофель с хреном и уксусом

Ингредиенты

500 г картофеля, 1 л воды, 100 г корней хрена, 5 мл столового

уксуса, 20 г зелени укропа и петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть в проточной воде и выложить в кастрюлю. Отварить в подсоленной воде до готовности. Клубни размять до однородной консистенции.

В картофельную массу добавить натертые на мелкой терке корни хрена, молотый перец и мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, влить столовый уксус. Все тщательно перемешать и подать к столу в качестве гарнира к копченому мясу или рыбе.

Пряные травы

Пряные травы – растения, использующиеся в кулинарии в качестве приправы и предназначенные для придания готовому блюду особого аромата и вкуса. Большинство из них их представляют собой дикорастущие, окультуренные в разное время виды. При этом практически все они известны человеку с древнейших времен и применяются им при приготовлении пищи и в лечебных целях. Запах большей части пряных трав становится более насыщенным после предварительного высушивания и последующей термической обработки. Однако существуют травы, аромат которых сохраняется лишь в свежем виде.

В качестве приправы в кулинарии используют в основном надземные части пряных трав. Существуют среди них и такие, у которых для приготовления блюд употребляют только семена и цветки либо корни и корневища.

Ажгон

Ажгон (индийский тмин, зира) – однолетнее травянистое растение, относящееся к семейству зонтичных. Родиной его принято считать южные районы Индии, на территории которых встречаются его редкие дикие формы. В настоящее время в культуре особенно распространено в Иране, Африке, Афганистане и Юго-Восточной Азии.

Эта пряная трава с прямостоячим ветвистым стеблем, высота которого нередко достигает 1,2 м. Имеет дважды или трижды рассеченные сизовато-зеленые листья, каждый из которых разделен на мелкие сегменты, и веретенообразный корень.

В период цветения образуются мелкие цветки, собранные в соцветие-зонтик. Венчик окрашен в белый либо фиолетовый цвет. Плод – двусемянка, по внешнему виду напоминает сельдерейный. Семена обладают горьковатым пряным вкусом.

Ажгон – свето– и влаголюбивая огородная культура, требовательная к теплу в течение всего периода вегетации. Прорастание семян происходит при температуре от 8 °С. Появление всходов наблюдается обычно спустя 12–18 дней после высевания семян в грунт. В это время и в период формирования листовой розетки растение способно переносить заморозки до –5 °С.

Для возделывания этой данной пряной травы подходят высокоплодородные рыхлые почвы, хорошо впитывающие влагу. Площадки с глинистым и песчаным грунтом считаются тяжелыми, а потому не пригодны для выращивания ажгона.

Период вегетации растения составляет от 120 до 140 дней. В период прорастания семян культура особенно требовательна к поливу, который можно сократить лишь с наступлением времени цветения и вызревания семян.

Размножение ажгона в культуре происходит семенным способом. Семена предпочтительнее высевать на грунтах, где ранее росли бобовые, зерновые и кукуруза. Перед посевом грунт на выбранной площадке следует очистить от сорняков, перекопать и взрыхлить.

Тогда же вносят удобрения: сульфат аммония (0,2 кг/м2) и суперфосфат (0,3 кг/м2). После завершения посева почву подпитывают гранулированным суперфосфатом (0,08 кг/м2).

Высевание семян ажгона рекомендуется производить ранней весной. Норма посева составляет 0,05 кг/м2. Семена утапливают в грунт на глубину не более 3 см (в районах с засушливым климатом – не более 4 см). По окончании посева грунт на

площадке следует утрамбовать, прокатав специальным катком.

После появления первых всходов производят прореживание и прополку участка. В продолжение всего периода вегетации растения требуется регулярно проводить рыхление почвы.

Урожай собирают в период достижения спелости плодов, образующихся на центральных соцветиях. Собранные плоды с семенами высушивают на открытом воздухе, после чего обмолачивают для получения семян, которые затем очищают и складывают в тканевые мешочки.

Использование в народной медицине

Во всех частях ажгона содержится большое количество эфирного масла. Особенно богаты им плоды. Масло, полученное из семян ажгона, имеет коричневатый цвет и характеризуется сильным тимоловым ароматом. В нем присутствуют такие вещества, как n-ци мол, ά– и β-пинены, β-фелландрен, ά-терпинен, глицериды петрозелиновой кислоты, карвакрол и парафин. В связи с этим растение часто используют в народной медицине в качестве средства, оказывающего бактерицидное и ранозаживляющее действие. Препараты, приготовленные на основе масла ажгона, нередко назначают при глистных инвазиях.

Помимо этого, ажгон рекомендуется употреблять в пищу людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделительной системы. Тимол, содержащийся в масле растения, широко применяют в стоматологии.

Использование в кулинарии

В кулинарии применяют плоды и зелень ажгона, которые имеют пряный аромат и острый вкус. Это традиционный компонент национальной индийской и среднеазиатской кухни. Чаще всего ажгон используют при составлении пряных смесей, предназначенных для ароматизации различных блюд из мяса и овощей, а также напитков. В Средней Азии особую популярность завоевали семена ажгона. Их добавляют в маринады, соусы, супы и блюда из жареного мяса, в каши, пловы и выпечку. Кроме того, мясо, густо посыпанное семенами этой пряной травы, способно сохраняться в течение нескольких дней.

Лаваш с мясным фаршем, овощами и ажгоном

Ингредиенты

2 тонких лаваша, 200 г говяжьего фарша, 200 г картофеля, 100 г баклажана, 50 г репчатого лука, 30 г перьев репчатого лука, 10 г семян ажгона, 30 г зелени укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, 100 г сметаны или майонеза, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Говяжий фарш обжарить на сковороде в небольшом

количестве растительного масла с добавлением мелко нарезанной луковицы, соли, молотого перца и семян ажгона.

После этого добавить очищенные и нарезанные маленькими кубиками картофель и баклажаны. Все перемешать, залить оставшимся растительным маслом и тушить на слабом огне. За несколько минут до готовности всыпать рубленую зелень укропа и петрушки, а также измельченные зеленые листья репчатого лука.

Готовую массу снять с огня и остудить при комнатной температуре.

Лаваши нарезать большими квадратами и затем в каждый выложить мясную начинку. Квадраты сложить конвертиками углами вверх и закрепить полосками, предварительно вырезанными из лавашей.

Конвертики переложить на заранее смазанный противень и запечь в духовке при температуре 180–200 °С до образования золотистой корочки. Подавать, смазав сметаной или майонезом и посыпав смесью зеленого лука и нарубленной зелени петрушки и укропа.

Самса с мясом и ажгоном

Ингредиенты

400 г слоеного теста, 400 г говяжьего фарша, 50 г репчатого лука, 30 г перьев репчатого лука, 20 г семян ажгона, 1 яйцо, 20 г зелени укропа, 30 мл растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Говяжий фарш выложить на предварительно разогретую сковороду и прожарить в растительном масле. За несколько минут до готовности добавить мелко нарезанный репчатый лук, всыпать молотый перец, семена ажгона и соль.

Из теста раскатать пласт и вырезать ромбики, на середину каждого из них выложить небольшое количество мясной начинки. Ромбики закрыть, сформовав конвертики треугольной формы.

Начиненные конвертики уложить на смазанный маслом противень, смазать взбитым яйцом и запечь в духовке при температуре 180–200 °С до образования румяной корочки. Готовую самсу подать к столу, присыпав мелко нарубленными зеленью укропа и листьями лука.

Суп с клецками, гвоздикой и ажгоном

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 200 г пшеничной муки, 1 яйцо, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 10 г семян ажгона, 5 г гвоздики, 20 г зелени укропа, 30 мл растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Куриный бульон вскипятить, посолить, добавить толченые семена ажгона, гвоздику, соль и молотый перец. Все перемешать и прогреть на слабом огне в течение нескольких минут.

Сделать клецки: просеянную муку смешать с небольшим количеством куриного бульона и яйцом. Массу тщательно перемешать и сформовать клецки. Опустить клецки в кипящий бульон.

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, переложить на разогретую сковороду и спассеровать в растительном масле с натертой на мелкой терке морковью. Полученную поджарку добавить в суп.

Все хорошо перемешать, довести до кипения и затем снять с огня. Готовый суп перед подачей к столу присыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Аир

Аир болотный (аир обыкновенный, или ирный корень) – многолетнее травянистое растение, произрастающее на берегах рек, озер и на болотах. Родиной его считаются Индия и Китай. В настоящее время широко распространено в Северной Америке, Европе, Сибири, Юго-Восточной Азии и на Дальнем Востоке. В культуре выращивается в качестве пряной травы.

Растение имеет прямостоячий трехгранный стебель, высота которого может достигать от 50 см до 1,2 м. У него толстое, сплющенное ползучее корневище цилиндрической формы, зеленовато– либо коричневато-желтого цвета, диаметр составляет до 3 см, а длина – до 1,5 м. В нижней его части образуются тонкие корешки длиной до 50 см. Корневища аира отличаются горьковатым пряно-жгучим вкусом и сильным ароматом.

Листья аира узколинейные, обладают насыщенно-зеленой окраской, развиваются на боковых ветвях и верхушке основного корневища. Длина листа достигает в среднем 80–100 см. Стебель оказывается словно бы обернутым листьями, которые вплотную примыкают к нему в основаниях.

Цветки имеют зеленовато-желтую окраску. Околоцветник собран из шести лепестков. Цветки образуют початки цилиндрической формы, длина которых варьируется от 4 до 12 см. Период цветения начинается в июне и продолжается до августа.

Плод – ягода, окрашенная в бледно-зеленый или красный цвет.

Размножается растение вегетативным способом. Для посадки в культуре берут отрезки корневищ. Их сбор и заготовку производят поздней осенью или в начале зимы. Корневища тщательно моют проточной водой и подсушивают на открытом воздухе.

При тепловой сушке следует соблюдать особый температурный режим – не более 30 °С. Сушка при более высокой температуре приводит к испарению эфирного масла и снижению качества сырья. Правильно высушенные корневища на сломе имеют розовато-кремовый цвет. Перед тем как сложить на хранение, длинные корневища нужно разрезать на отрезки длиной не более 20 см. Срок годности заготовленных корневищ составляет не более 3 лет.

Использование в народной медицине

В корневищах аира большое количество эфирных масел, компонентами которых являются такие вещества, как каламенон,

D-камфора, D-камфен, эвгенол, куркумен, акорон, валериановая и уксусная кислоты, фитонциды. Кроме того, они богаты акоретином, акорином, каламином, дубильными веществами, аскорбиновой кислотой, холином, витаминами и крахмалом.

Обнаруженные в корнях растения эфирные масла и горечь акорин активизируют выделение желудочного сока и, воздействуя на вкусовые рецепторы, повышают аппетит и нормализуют процесс пищеварения.

Еще Гиппократ в своих трудах описывал целебные свойства этого растения и его влияние на работу многих органов и систем человеческого организма. Авиценна рекомендовал принимать препараты из корневищ тем, кто страдал болезнями желудка и печени.

Препараты, приготовленные на основе корневищ аира, назначают при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, а также в качестве ранозаживляющих, противовоспалительных и бактерицидных средств. Улучшают они и работу мозга. Благодаря присутствию в составе терпеноидов препараты из корневищ аира обладают некоторым спазмолитическим эффектом.

Настои, настойки и отвары из корневищ аира способствуют улучшению работы желчного пузыря и органов мочевыделительной системы, купируют боль различного происхождения.

В корейской медицине препараты из корневищ аира рекомендуют принимать при желудочных расстройствах, понижении зрения, ослаблении памяти, дистонии, метеоризме, кардионеврозе, фурункулезе и артрите. Китайские целители с их помощью лечат ревматизм, болезни уха, холеру и эпилепсию.

В индийской медицине препараты из корневищ аира используют при туберкулезе и в качестве антибактериального средства, а в тибетской – для лечения гастроэнтеритов и язв на слизистой оболочке гортани. В Болгарии их рекомендуют при анемии, дисминорее, желудочных коликах, а также при болезнях желчного пузыря, печени и почек.

В Европе препараты из корневищ аира издавна применяют при различных заболеваниях: простуде, гриппе, водянке, воспалении почечных лоханок, изжоге, стоматите и пародонтозе, артрите, рахите, подагре, малярии, аллергических проявлениях, болезнях желудочно-кишечного тракта, органов мочевыводящей, женской половой, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, заболеваниях мозга, а также при абсцессах и судорогах. В старину считали, что пережевывание свежих стеблей аира поможет предотвратить развитие таких тяжелых недугов, как тиф, холера и грипп.

Использование в кулинарии

В качестве пряной добавки аир болотный применяли еще в глубокой древности повара Греции и Рима. Корневища этого растения используют главным образом при приготовлении супов, бульонов, блюд из капусты, картофеля, мяса и рыбы. Они служат ароматической добавкой к выпечке, фруктовым салатам, чаю и компотам из груш и яблок. Кроме того, из корневищ делают цукаты.

Цукаты из корневищ аира

Ингредиенты

500 г корневищ аира, 500 мл сахарного сиропа.

Способ приготовления

Сахарный сироп перелить в эмалированную емкость, поместить на огонь и довести до кипения. Затем опустить в него предварительно подготовленные – вымытые и нарезанные небольшими отрезками – корневища аира.

Все кипятить в течение 10–15 минут.

Цукаты вытащить из кастрюли шумовкой и охладить при комнатной температуре. Хранить в стеклянной емкости. К столу подавать в качестве десерта.

Варенье из корневищ аира

Ингредиенты

200 г корневищ аира, 400 г яблок, 300 г айвы, 3 л сахарного сиропа.

Способ приготовления

Сахарный сироп средней густоты перелить в эмалированную посуду и довести до кипения. Затем выложить в него высушенные корни аира и нарезанные маленькими кусочками фрукты: яблоки и айву.

Все перемешать и проварить на слабом огне в течение 10–15 минут. Готовое варенье разлить по стеклянным банкам и закупорить.

Квас с отварами из аира и пустырника с мятой

Ингредиенты

2 л хлебного кваса, 20 г корневищ аира, 20 г листьев пустырника, 400 мл воды, 10 г листьев мяты.

Способ приготовления

Высушенные листья пустырника залить кипятком и настоять в течение получаса, после чего полученный настой процедить через мелкое сито.

Таким же способом приготовить настой из свежих корневищ аира.

Хлебный квас смешать с отварами из корневищ аира и листьев пустырника, добавить свежие листочки мяты. Хорошо

перемешать и выдерживать при комнатной температуре в течение получаса.

Компот из яблок и корневищ аира

Ингредиенты

200 г корневищ аира, 200 г яблок, 1½ л воды, сахар.

Способ приготовления

Свежие корни аира вымыть и нарезать небольшими кусочками. Предварительно вымытые яблоки нарезать маленькими ломтиками.

Фрукты и корневища выложить в кипящую подслащенную воду и кипятить в течение 5–10 минут, после чего компот снять с огня и остудить при комнатной температуре.

Ангелика китайская

Ангелика китайская, или дягиль, является дву– или многолетним травянистым растением, относящимся к семейству зонтичных. Его родиной считаются северные районы Евразии: Лапландия и Исландия.

В диком виде широко распространено в Западной Сибири, Европе и на Северном Кавказе. Как пряновкусовая культура возделывается в Бельгии и Нидерландах.

У растения утолщенный ветвистый стебель, высота которого достигает в среднем 1,2–2 м. Он имеет внутреннюю полость. Прикорневые листья крупные, с длинным черешком, стеблевые несколько меньше по величине. Корневище по форме напоминает корнеплод редьки.

В период цветения, приходящийся на июнь – август, на верхушке стебля образуются мелкие цветки зеленоватого цвета, собранные в соцветие-зонтик. Плод – сплющенная двусемянка, состоящая из двух полуплодиков. Созревание плодов происходит в период с июля по октябрь. Семена сохраняют всхожесть не более 8 месяцев.

Ангелика относится к группе растений, не требовательных к условиям выращивания. В культуре ее возделывают на площадках с влажным среднеплодородным грунтом. Культура хорошо переносит заморозки.

Размножают семенным и вегетативным способами. При этом высевают семена либо высаживают отрезки корневищ или кустов и отводки. Первое цветение наблюдается у растений второго года жизни.

Перед посевом или высадкой заготовленного материала почву на выбранном участке следует перекопать на глубину не менее 25 см, освободить от сорняков, прополоть и удобрить.

Высевание семян рекомендуется производить в августе или поздней осенью, под зиму. Норма посева составляет до 30 г/м2. Семена углубляют в грунт на 3 см. Между рядами оставляют интервал не менее 70 см. Всходы прореживают, оставляя растения на расстоянии 30 см друг от друга.

В период вегетации культура нуждается в рыхлении грунта, прополке и подкормке с применением минеральных удобрений.

Уборку корневищ и корней проводят осенью или весной. Их чистят, моют и высушивают на открытом воздухе либо в помещении с хорошей вентиляцией.

Для хранения корневищ следует использовать полотняные мешочки или картонные коробки, которые плотно закрывают

крышками. Заготовленное сырье способно сохранять свои свойства в течение 3 лет.

Использование в народной медицине

Корневища, корни и надземные части растения содержат значительное количество эфирного масла, которое придает ему пряножгучий вкус и мускусный аромат. Основной его компонент – фелландрен. Помимо этого, эфирное масло богато валериановой, уксусной и метилуксусной кислотами, ангелицином, фурокумарином и кумарином.

В состав корневищ и корней ангелики входят также смолы, дубильные и горькие вещества, воск, гидрокаротин и органические кислоты (ангеликовая, яблочная и пр.). В листьях присутствует аскорбиновая кислота.

В народной медицине препараты, приготовленные на основе корневищ ангелики, используют в комплексной терапии ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов дыхательной системы, а также при гриппе и простуде как средство, обладающее согревающим и потогонным свойствами.

Отвары и настои из корневищ ангелики показаны при дискинезии желчных путей, снижении аппетита, гастритах, ларингите, бронхите, подагре, глистных инвазиях. Препараты известны также антибактериальным, противоопухолевым и отхаркивающим действием. Они активизируют выделение желудочного сока и перистальтику кишечника, повышают тонус.

В старину на Руси стебли ангелики собирали в период цветения и затем готовили отвары, купирующие симптомы желудочнокишечных расстройств, холеры, кори, скарлатины и тифа. В тибетской медицине препараты из корневищ и надземных частей растения рекомендованы при лимфаденитах и болезнях женской половой системы.

Индийские лекари советуют принимать настои и отвары из плодов и корневищ ангелики для лечения заболеваний органов дыхательной системы, а также в качестве средства, оказывающего тонизирующее и общеукрепляющее действие. В Китае их издревле употребляют при гемофилии, гематурии, геморрое, патологиях сосудов и органов мочевыводящей системы, зубной боли, ветряной оспе, простуде, рините. В монгольской медицине препараты из ангелики используют при кашле и гриппе.

Использование в кулинарии

Созревшие плоды ангелики применяют в кулинарии в качестве пряной добавки к основным продуктам. Супы, соусы, салаты и выпечку приправляют высушенными корешками и черешками растения. Свежие побеги и черешки ангелики являются компонентом многих напитков (алкогольных и

безалкогольных). Их используют также для улучшения вкуса блюд из хамсы, тюльки и сельди.

Свежие корни растения отваривают в густом сахарном сиропе, получая таким образом варенье, пастилу, повидло и цукаты.

Порошок, полученный из растертых сухих корней ангелики, является ингредиентом ароматической добавки при изготовлении конфет.

В национальной финской, английской, французской, исландской, шведской и норвежской кухнях из стеблей и листьев ангелики готовят гарнир. При приготовлении салатов листья растения обжаривают, варят или смешивают с другими компонентами в сыром виде.

Борщ из овощей и ангелики китайской

Ингредиенты

3 л говяжьего бульона, 300 г капусты, 300 г картофеля, 100 г свеклы, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г ангелики китайской (надземные части), 20 г зелени укропа и петрушки, 20 г томатной пасты, 20 г растительного масла, 50 г сметаны, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, выложить в кипящий бульон и проварить до полуготовности. Затем опустить предварительно очищенный от кожуры, вымытый и нарезанный небольшими кусочками картофель.

Пока варятся овощи, спассеровать в растительном масле очищенные и натертые на средней терке морковь и свеклу, нашинкованную зелень ангелики, мелко нарезанный лук и томатную пасту.

Полученную заправку выложить в кипящий бульон с овощами. Проварить до полной готовности продуктов. Перед завершением варки добавить соль, молотый перец и мелко нарубленную зелень укропа и петрушки.

Борщ перелить в супницу и перед подачей к столу заправить сметаной.

Фрикадельки из колбасы с луком и ангеликой китайской

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 100 г пшеничного хлеба, 200 мл молока или воды, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 50 г ангелики китайской (листья), 20 г зелени укропа, 40 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Вареную колбасу провернуть через мясорубку, добавить предварительно вымоченный в молоке или кипяченой воде

пшеничный хлеб, взбитое яйцо, просеянную через сито муку, мелко нарезанный лук, нашинкованные листья ангелики и зелень укропа, всыпать молотый перец и соль.

Все тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать небольшие фрикадельки, которые проварить в кипящей воде в течение 5 минут. К столу подавать горячими, полив сметаной и украсив веточками укропа.

Суп из овощей и ангелики китайской с яйцами

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г картофеля, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 2 яйца, 30 г пшеничной муки, 50 г ангелики китайской (надземные части), 20 г сливочного масла, 20 г зелени петрушки, 200 г пшеничных сухариков, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

В кипящем бульоне отварить до полуготовности очищенный и нарезанный маленькими кубиками картофель.

На разогретой сковороде обжарить в сливочном масле натертую на крупной терке морковь и нашинкованный репчатый лук.

Полученную заправку переложить в кипящий бульон. Туда же добавить клецки, приготовленные из просеянной через сито пшеничной муки и взбитых яиц.

Затем в суп всыпать соль, молотый перец, рубленую зелень петрушки и ангелики. Кипятить в течение 15–20 минут.

Готовый суп снять с огня, разлить в порционные тарелки и перед подачей к столу посыпать пшеничными сухариками.

Цветочные почки ангелики китайской, обжаренные в масле

Ингредиенты

200 г ангелики китайской (цветочные почки), 500 мл воды, 20 г растительного масла, 20 г сливочного масла, 50 г ржаных сухариков, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Цветочные почки ангелики промыть проточной водой, слегка обсушить, выложив на салфетку, после чего отварить в подсоленной воде.

Сваренные цветочные почки переложить на предварительно разогретую сковороду и спассеровать в растительном масле. Отдельно поджарить в сливочном масле сухарики.

Готовое блюдо подать к столу, добавив молотый перец.

Варенье из ангелики китайской и яблок

Ингредиенты

1 кг яблок, 100 г ангелики китайской (корневища), 1 л сахарного сиропа.

Способ приготовления

Сахарный сироп вскипятить, добавить в него очищенные и измельченные корни ангелики. Варить в течение получаса, после чего положить очищенные от семян и семенных коробок мелко нарезанные яблоки. Все перемешать и варить до готовности при регулярном помешивании.

Готовое варенье разлить по стеклянным банкам и, плотно закупорив, охладить при комнатной температуре.

Салат из яблок, сельдерея и ангелики китайской

Ингредиенты

200 г яблок (кислых сортов), 200 г ангелики китайской (побеги), 50 г корней сельдерея, 30 г зелени укропа и петрушки, 5 мл столового уксуса, 100 г сметаны или майонеза, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки, корни сельдерея и ростки ангелики вымыть, обсушить салфеткой, измельчить и смешать.

В полученную смесь добавить молотый перец, соль, мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. Все перемешать, заправить уксусом, сметаной или майонезом и вновь хорошо перемешать.

Перед подачей к столу салат украсить веточками укропа.

Анис

Анис обыкновенный, или бедренец, – однолетнее травянистое растение, представляющее род бедренец и семейство зонтичных. Родиной его предположительно считают Ближний Восток и Средиземноморье. В культуре возделывается в Египте и Южной Европе, в России – повсеместно в южных областях.

Растение имеет прямостоячий стебель высотой до 50 см, разветвленный в верхней части. Корень стержневой, веретеновидный. Листья, развивающиеся у корня, длинночерешковые, лопастные или зубчатые, либо собранные в розетку из трех мелких сердцевидных листочков. Каждый средний лист состоит из двух боковых и трехлопастного верхушечного листиков. Листья, располагающиеся в верхней части стебля, дважды-или триждыперистые. Верхушечные листья цельные или трехраздельные.

В период цветения, наблюдающегося с июня по июль, появляются мелкие белые цветки, составляющие соцветие – сложный зонтик.

Плод – двусемянка, длина обычно не превышает 5 мм. С обратной стороны хорошо заметны разделительные грани. Плодоношение наступает в августе.

Анис рекомендуется выращивать на хорошо удобренных навозом или торфонавозом почвах. Для возделывания культуры подходят легкие грунты, имеющие щелочную или нейтральную реакцию. При внесении перегноя грунт нужно перекопать на глубину не менее 18 см.

Благодаря холодостойкости высевание семян аниса в открытый грунт можно производить ранней весной. Перед посевом почву следует перекопать, взрыхлить и очистить от сорняков.

Площадку требуется выровнять и слегка утрамбовать, используя щиток или специальный каток. Норма высевания семян аниса составляет 2 г/м2.

При посеве семена заделывают на глубину не более 3 см. Поскольку они характеризуются сравнительно продолжительным периодом прорастания, то перед высеванием их замачивают на 2–3 дня. При этом воду периодически (через 6–8 часов) меняют.

После появления ростков семена закаливают, складывая их в полотняный мешочек и полиэтиленовый пакет и помещая в холодильник. Пакет плотно закрывать не нужно. В холодильнике семена выдерживают в течение 3 недель.

При такой подготовке они дадут всходы уже спустя 10 дней.

Семена с появившимися ростками высевают в грунт, который предварительно хорошо увлажняют и рыхлят с помощью грабель. До периода появления всходов грядки регулярно поливают и пропалывают, не допуская образования сухой корки на поверхности почвы, так как иначе семена погибнут.

Прополку и рыхление грунта после появления всходов нужно проводить в течение всего периода вегетации растения. При этом полив можно произвести лишь дважды.

Листья аниса лучше срезать через 2 месяца после появления первых всходов, когда образуются первые соцветия-зонтики. При правильном уходе и благоприятных условиях урожайность зеленых частей аниса может достигать до 1 кг с 1 м2.

Помимо листьев заготавливают также плоды аниса, которые употребляют в качестве пряной приправы ко многим блюдам, а также как лечебное сырье, широко используемое в народной и официальной медицине. Сбор плодов производят в период побурения первых соцветий-зонтиков. При этом срезают стебли-цветоносы, которые затем высушивают на открытом воздухе и впоследствии обмолачивают. Семена просеивают, отделяя от примесей.

Использование в народной медицине

В высушенных плодах аниса присутствуют такие вещества, как эфирное и жирные масла, органические кислоты, сахара и растительный белок. В состав эфирного масла входят анетол, камфен, анисовый кетон, анисовая кислота, анискетон, дипентен и пр. Эфирное масло производят в промышленных условиях способом обработки паром плодов аниса.

Препараты, приготовленные из плодов аниса, широко применяют в народной и официальной медицине в качестве средства, обладающего антибактериальным, противовоспалительным, ветрогонным, обезболивающим и спазмолитическим свойствами. Многочисленные эксперименты подтвердили их способность активизировать моторику желудочно-кишечного тракта, улучшать пищеварительный процесс, нормализовывать дыхательную функцию, купировать спазмы кишечника, повышать аппетит и лактацию. Кроме того, такие препараты благотворно влияют на работу органов женской половой системы.

Среди лекарственных форм, основу которых составляют плоды аниса, следует особо выделить чайные сборы, эликсир, масло и всем известные нашатырно-анисовые капли. Эликсир и капли употребляют главным образом при различных заболеваниях дыхательных путей (ларингит, трахеит, бронхит и т. п.). При этом они могут быть компонентами комплексной

терапии, включающей антибиотики.

Плоды аниса нередко используют для приготовления микстур, оказывающих отхаркивающее действие.

Помимо прочего, препараты из плодов аниса показаны при патологиях органов мочевыводящей и пищеварительной систем. Их назначают при метеоризме, болезнях печени, поджелудочной железы, а также при гастритах, кишечных коликах, почечнокаменной болезни и заболеваниях глаз. Так, для промывания глаз рекомендуется использование настойки, приготовленной из вина, в которое добавляют плоды аниса и шафрана.

Использование в кулинарии

Сохранились свидетельства о том, что в кулинарии плоды и зеленые надземные части аниса широко использовали еще в каменном веке.

Во времена существования Древней Эллады и Древнего Рима о чудодейственных целебных свойствах растения упоминали такие древние ученые-мыслители, как Теофраст, Гиппократ и Диоскорид.

В Европу и другие государства анис был завезен из Египта. Возделывание культуры в России началось достаточно поздно – в XIX столетии.

Плоды аниса являются компонентом многих хлебобулочных изделий и выпечки. Как легкую пряность с приятным ароматом их добавляют в рыбные и мясные блюда, консервы, кондитерские изделия и напитки (в том числе алкогольные: абсент, ципуро, арак, пастис и др.).

Уха с капустой, грибами и анисом

Ингредиенты

2 л воды, 200 г филе морской рыбы, 300 г капусты, 200 г грибов, 20 мл растительного масла, 10 мл лимонного сока, 10 г аниса (плоды), 10 г зелени укропа, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Филе морской рыбы тщательно промыть под струей проточной воды, обсушить с помощью салфетки и затем нарезать небольшими кусками.

Капусту нашинковать, грибы мелко нарезать.

В кастрюлю влить воду и довести ее до кипения. Затем положить рыбу, капусту и грибы. Проварить в течение 15 минут, после чего добавить лимонный сок, плоды аниса, соль, молотый перец и растительное масло. Варить до готовности.

Суп разлить по порционным тарелкам и, присыпав мелко нарубленной зеленью укропа, подать к столу.

Свинина и баклажаны, тушенные с анисом и соевым соусом

Ингредиенты

200 г свинины, 500 г баклажанов, 50 г репчатого лука, 10 г зубчиков чеснока, 30 г картофельного крахмала, 40 мл соевого соуса, 10 мл сухого вина, 50 аниса (плоды), 100 мл воды, 100 мл растительного масла, 20 г зелени петрушки и укропа, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину вымыть проточной водой, обсушить салфеткой, нарезать средними кусочками, выложить на сковороду и потушить до полуготовности с добавлением небольшого количества воды.

Тем временем предварительно вымытые и очищенные баклажаны нарезать кубиками, выложить в отдельную сковороду и спассеровать в растительном масле с добавлением мелко нарезанного репчатого лука и растертого зубчика чеснока.

В сковороду со свининой положить плоды аниса, баклажанно-луковую массу, влить сухое вино, крахмальный раствор и соевый соус, всыпать молотый перец и соль. Все тщательно перемешать и тушить до загустения. За несколько минут до готовности в блюдо добавить рубленую зелень петрушки и укропа.

Запеканка из кабачков с анисом и миндалем

Ингредиенты

500 г кабачков, 10 г аниса (плодов), 10 г миндаля, 2 яйца, 15 г творога, 50 мл сливочного йогурта, 5 г мускатного ореха, 10 г пшеничной муки, 20 мл растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой, очистить и натереть на мелкой терке либо пропустить через мясорубку с мелким ситом.

Полученную кабачковую кашицу отжать, после чего соединить с растертыми яичными желтками и творогом, добавить измельченный миндаль, толченые плоды аниса, влить йогурт, всыпать мускатный орех, молотый перец и соль. Все хорошо перемешать.

Смесь переложить в форму, дно которой смазать растительным маслом и присыпать мукой. Затем все залить яичными белками, взбитыми с небольшим количеством соли. Массу поместить в предварительно разогретую до 180–200 °С духовку и запечь до образования румяной корочки.

Перед подачей к столу запеканку разрезать на порционные куски и посыпать слегка прогретыми на сковороде семенами кунжута.

Десерт из груш с анисом и лимоном

Ингредиенты

1 кг груши, 100 г лимона, 20 г аниса (плодов), 120 г сахара, 700 мл воды, 20 г мяты.

Способ приготовления

Груши вымыть под струей проточной воды, обсушить с помощью салфетки и очистить от сердцевины, вырезая ее со стороны донышка и оставляя верхние черешки. Переложить в кастрюлю с водой и варить в течение 15–20 минут на слабом огне с добавлением плодов аниса, сахара и нарезанного небольшими кусочками лимона.

Готовые груши вынуть из кастрюли, уложить на широкое блюдо и остудить при комнатной температуре. Тем временем доварить сироп: выдержать его на слабом огне до вываривания жидкости вполовину. Кипящим сиропом залить сваренные груши и затем вновь охладить их, поместив в холодильник на 3–4 часа. Перед подачей к столу десерт украсить маленькими листочками мяты.

Асафетида

Асафетида, или ферула вонючая, – такое наименование получило многолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству зонтичных. Ее млечный сок служит в качестве сырья для изготовления пряности, использующейся в кулинарии. Обнаружив заросли асафетиды, сборщик открывает корни, очищая их от грунта, снимает засохшие прикорневые листья и удаляет землю с верхушечной части корней. В таком виде растение оставляют на месяц.

Затем растение вновь обкапывают, обнажая корни, и далее срезают верхнюю долю стебля, чуть ниже прикорневой листовой розетки. В результате на поверхности среза появляются капли млечного сока. Под воздействием воздуха он приобретает коричневую окраску и более густую, латексную, консистенцию. Защитив от солнечного света с помощью тента, растения оставляют на 2 суток, по истечении которых застывший сок осторожно снимают и после этого вновь срезают слой корня. Следующую порцию латекса собирают через 5 дней. В дальнейшем сбор производят спустя 10 дней. Заготовку млечного сока асафетиды повторяют до тех пор, пока жидкость не перестанет выделяться. Было подсчитано, что с одного стебля можно получить до 900–1300 г латексного вещества.

Родиной асафетиды являются Афганистан и Иран. В настоящее время растение можно встретить в Курдистане, областях Ирана и Афганистана, граничащих с Россией. Участки с зарослями асафетиды были обнаружены также в горах Алатау.

Некогда асафетида произрастала и в Северной Африке, куда была завезена еще в VI в. до н. э. Однако в настоящее время найти ее там невозможно вследствие хищнического уничтожения и широкого использования в кулинарии в начале новой эры.

Асафетида – растение, имеющее прямостоячий стебель, высота которого нередко составляет 1,5 м. Период вегетации можно условно разделить на две фазы: короткую и интенсивного роста, когда величина нарастания главного побега достигает 17 см в сутки. Формирование толстого стебля конусовидной формы завершается к 7–9-му году жизни.

Крупный корень асафетиды имеет репообразную форму. Прикорневые треугольные перисто-рассеченные листья с длинными черешками собраны в розетку. Их количество соответствует возрасту растения. Листья, располагающиеся в верхней части стебля, сидят на коротких черешках.

Мелкие цветки, имеющие желтоватую окраску, образуют

соцветие-зонтик. Плод представляет собой вислоплодник. После созревания происходит его разделение на две части – односемянные мерикарпии. Плодоношение наблюдается раз в 8–10 лет.

Для выращивания асафетиды подходят площадки с песчаными почвами, предварительно выстеленные щебнем и мелкими камешками.

Использование в народной медицине

В млечном соке (камеди) асафетиды было обнаружено высокое содержание таких веществ, как эфирное масло, сера, яблочная, валериановая, феруловая и уксусная кислоты, смолы, персульфат и сульфид, щелочь и пр.

Издревле затвердевший сок растения применяли в народной медицине для лечения ряда заболеваний. Так, известно, что камедь оказывает лечебный эффект при метеоризме и спазмах сосудов. Различные препараты, приготовленные на основе асафетиды: эмульсии, настойки, таблетки и порошок, – показаны при снижении аппетита и расстройствах пищеварения, а также при болезнях органов дыхательной системы, истерии, судорогах.

Использование в кулинарии

Камедь асафетиды, применяющаяся в кулинарии для улучшения вкусовых свойств различных блюд, характеризуется стойким ароматом и вкусом, напоминающим смесь чеснока и лука. Ее привкус, ощущающийся во рту в течение длительного времени, невозможно устранить даже после полоскания водой, раствором уксуса или водкой. Пряность представляет собой комки разного размера и формы, состоящие из гранул и соединяющей их желтовато-коричневой массы. Зерна-гранулы имеют желтоватую окраску с розовыми прожилками, хорошо заметными на срезе.

Асафетида – пряность, традиционная для национальных кухонь Афганистана, Ирана и Курдистана. Современные кулинары рекомендуют использовать ее при приготовлении мясных, жареных и тушеных блюд из баранины. Индийские и яванские повара добавляют пряность преимущественно при приготовлении риса, овощей и соусов. В Германии XIX в. асафетида служила пряной добавкой к ливерным и кровяным колбасам, а также к баранине по-генуэзски.

Котлеты из капусты с асафетидой

Ингредиенты

500 г капусты, 1 л воды, 100 г грецких орехов, 30 г пшеничной муки, 30 мл растительного масла, 10 г асафетида, 20 г зелени укропа, 100 г панировочных сухарей, 100 г майонеза, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Кочан капусты разрезать пополам, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до полной готовности, после чего вынуть, охладить при комнатной температуре и провернуть через мясорубку вместе с ядрами грецкого ореха.

В полученную смесь ввести просеянную через сито пшеничную муку, добавить асафетиду, молотый перец, соль и мелко нарубленную зелень укропа. Все хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать котлетки, которые обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки. Котлеты подавать к столу, смазав майонезом и украсив веточками укропа.

Рулетики из лаваша с сыром, авокадо и асафетидой

Ингредиенты

1 лаваш, 300 г авокадо, 30 г сыра (твердых сортов), 5 г сахара, 5 г асафетида, 5 г кунжута, 20 г сметаны, 10 мл лимонного сока, 30 г зелени укропа и петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Авокадо вымыть проточной водой, слегка обсушить с помощью салфетки, после чего очистить от кожицы и размять. В полученную кашицу положить сметану, асафетиду, всыпать кунжутные зерна, сахар, молотый перец и соль, добавить нашинкованную зелень укропа и петрушки, лимонный сок и натертый на терке сыр. Все заправить сметаной и тщательно перемешать. Смесь выложить на лаваш, который затем свернуть рулетом. Все обернуть полиэтиленовой пленкой и поместить в холодильник на полчаса.

Охлажденный рулет вынуть, разрезать на порционные куски и подать к столу, посыпав рубленой зеленью укропа и петрушки.

Базилик

Базилик – одно– и многолетнее кустарниковое растение, относящееся к семейству яснотковых. Наименование его происходит от греческого глагола, означающего «пахнуть». Родиной базилика являются области Европы, Азии и Африки с тропическим и умеренным климатом, в настоящее время в культуре распространен повсеместно.

Это растение имеет четырехгранный сильноразветвленный стебель, высота которого достигает 30–60 см. Листья яйцеобразной формы окрашены в зеленый или фиолетовый цвет. Длина их в среднем составляет 5–5,5 см.

В период цветения на верхушке стебля образуется кисте образное или колосовидное соцветие, собранное из нескольких мелких цветков белого, розового или бело-фиолетового цвета. Чашечки цветков, а также стебли и листья имеют шероховатую поверхность. На них развиваются железки, содержащие эфирное масло, обусловливающее специфический аромат и вкус. Плод – гладкий орешек.

Базилик – культура, требовательная к свету, теплу и составу грунта. Она не устойчива к действию низкой температуры, а потому не переносит даже самые слабые заморозки. Для возделывания подходят площадки, открытые для солнечных лучей и защищенные от ветра.

Основной способ размножения растения – семенной. Семена проращивают в теп лице, а с наступлением тепла всходы пересаживают в открытый грунт. Высадку рассады рекомендуется производить в ясную погоду во второй половине дня с целью предотвращения пересыхания корней.

В период вегетации почву на грядках следует регулярно рыхлить, поливать и удобрять. Сбор урожая производят в период цветения. Уборку листьев можно проводить дважды в течение сезона. При этом после первого сбора оставляют нижние листочки. Впоследствии, после первой подкормки, будут развиваться молодые побеги.

Срезанную зелень высушивают на открытом воздухе под тентом, защищая от действия прямых солнечных лучей. Качество сушки можно определить по цвету сырья: правильно высушенные листья сохраняют первоначальную окраску. Во избежание испарения эфирных масел сушить зелень базилика рекомендуется при температуре 35 ˚С.

Для хранения сухой зелени пригодны фарфоровые и стеклянные емкости, которые плотно закупориваются крышками.

Использовать в этих целях металлическую или пластиковую тару не рекомендуется.

Базилик можно заготавливать не только в сушеном, но и в соленом виде. Для этого собирают молодые побеги базилика, моют их, разрезают на брусочки длиной до 1 см, после чего складывают в стерилизованные банки, добавляют соль в соотношении 20 г на 100 г собранной зелени и помещают в холодильник.

Использование в народной медицине

В зеленых частях базилика находятся эфирное масло, гликозиды, дубильные вещества и кислый сапонин, в семенах – жирные масла. Помимо этого в растении содержатся витамины С, РР, В2 и рутин, а также соли минералов, сахара, фитонциды, каротин и растительные жиры.

Специфический аромат и вкус листьев и стеблей растения обусловлен наличием в них эфирных масел, в состав которых входят цинеол, кислый сапонин, метилхавинол, дубильные вещества и кафмора. Объем содержания эфирного масла в надземных частях базилика достигает максимального уровня в весенний период. Во время бутонизации отмечается особенно высокое содержание витамина С.

Благодаря входящим в состав компонентам базилик широко используют в народной медицине в качестве средства, оказывающего антибактериальное и противокашлевое действие. Настой и отвары, приготовленные из листьев растения, нормализуют процесс пищеварения, устраняя метеоризм, вздутие живота и купируя спазмы.

В старинных лечебниках говорится о благоприятном воздействии базилика на органы сердечно-сосудистой, дыхательной и мочевыводящей систем, желудочно-кишечного тракта. С помощью травяных сборов, в состав которых входят высушенные листья этого растения, можно с успехом лечить ангину, простуду, запоры, нервные болезни.

Использование в кулинарии

Базилик издавна применяют в кулинарии в качестве пряной приправы, которая придает блюдам оригинальный горьковатосладкий вкус, похожий на вкус смеси гвоздики и лакрицы. Запах растения напоминает аромат мускатного ореха и гвоздики.

Еще древнегреческие кулинары приправляли им мясо, рыбу и овощи. Сегодня базилик является традиционным элементом национа льных кавказской, греческой, итальянской и французской кухонь. В азербайджанской и узбекской кухнях с его добавлением готовят напитки.

Базилик помогает придать особый аромат и вкус колбасным изделиям, консервам, копченостям и солениям. Листья данной пряной огородной культуры входят в рецептуру приготовления блюд из бобовых, творога, яиц, помидоров, капусты, шпината и морепродуктов. Кроме того, их добавляют в пищу в смеси с розмарином. Порошок из листьев служит ароматической добавкой к алкогольным напиткам, уксусам и маслам, является одним из компонентов пряных смесей.

Порошок из высушенных надземных частей базилика необходимо добавлять в небольшом количестве, поскольку при его употреблении в значительных дозах существует вероятность снижения зрения.

Лапша с овощами и базиликом

Ингредиенты

300 г лапши, 100 г помидор, 200 г цукини, 50 г репчатого лука, 30 г базилика (листья), 40 г сыра (твердых сортов), 30 г сливочного масла, 100 г сметаны, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук мелко нарезать, выложить на раскаленную сковороду и спассеровать в половине указанного количества сливочного масла до золотистого цвета. Затем положить очищенные и нарезанные ломтиками помидоры и сметану. Все тщательно перемешать, пропарить, растолочь в пюре, после чего посолить и всыпать молотый перец. Массу перемешать и подержать на слабом огне в течение 2–3 минут.

Цукини нарезать кубиками, выложить на сковороду и потушить в оставшемся сливочном масле до размягчения, после чего соединить с предварительно отваренной в подсоленной воде лапшой и рубленой зеленью базилика. Все перемешать. Готовую лапшу с цукини и базиликом переложить на большое блюдо и перед подачей к столу залить луково-томатным соусом, посыпать натертым сыром и украсить базиликом.

Салат из овощей и стручковой фасоли с базиликом

Ингредиенты

200 г стручковой фасоли, 500 г цукини, 100 г сладкого перца, 50 г листьев базилика, 200 г помидор, 20 г зелени чеснока, 20 мл растительного масла, 1 л воды, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, нарезать небольшими кусочками, переложить в кастрюлю и отварить в подсоленной воде до размягчения. Затем откинуть их на дуршлаг, остудить при комнатной температуре. Стручки фасоли пробланшировать, остудить и соединить с цукини. В полученную смесь добавить очищенные от кожицы и нарезанные маленькими кусочками

помидоры, сладкий перец, мелко нарубленные листья базилика и зелень чеснока.

Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом и выложить в салатник. Подавать к столу, украсив листочками базилика.

Тыква, запеченная с базиликом, петрушкой и шалфеем

Ингредиенты

1 кг тыквы, 200 мл воды, 20 г базилика (листьев), 20 г зелени петрушки, 20 г шалфея (листьев), 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Заранее вымытую и очищенную тыкву разрезать пополам, семена удалить. Мякоть тыквы запечь в течение получаса в духовке с добавлением воды. Затем на внутренней поверхности каждой половины тыквы сделать неглубокие надрезы, в которые насыпать небольшое количество смеси из сухих листьев базилика, петрушки и шалфея. Посолить, смазать растопленным сливочным маслом и поставить в духовку на 5–10 минут.

Готовую тыкву вынуть, слегка остудить при комнатной температуре, переложить на блюдо и подать к столу, украсив маленькими листочками базилика и веточками петрушки.

Закуска с помидорами, сыром и базиликом

Ингредиенты

400 г помидор, 200 г сыра (твердых сортов), 100 г базилика (листья), 10 мл уксуса, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть проточной водой, немного обсушить с помощью салфетки, нарезать тонкими кружками, уложить на широкое блюдо, сбрызнуть уксусом и растительным маслом.

Сыр натереть на мелкой терке и присыпать им помидоры, сверху посыпать мелко нарубленные листья базилика, сбрызнуть растительным маслом.

Подавать к столу в качестве закуски.

Запеканка из макарон и рыбы с базиликом и помидорами

Ингредиенты

300 г макарон «ракушки», 1 л воды, 200 г филе морской рыбы, 100 г помидоров (свежих), 200 г консервированных помидоров, 30 г базилика (листьев), 20 г зелени укропа, 100 г сыра (твердых сортов), 30 г репчатого лука, 10 г зубчика чеснока, 10 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть. Филе морской рыбы нарезать маленькими кусочками и отварить до готовности.

Для приготовления заливки лук очистить и мелко нарезать,

переложить на разогретую сковороду и спассеровать в растительном масле. Добавить измельченный чеснок, растертые в пюре консервированные помидоры, рубленую зелень укропа и листья базилика, молотый перец, соль и томатную пасту. Готовую массу снять с плиты.

На дно смазанной маслом формы выложить половину макарон, поверх них уложить слой томатной заливки, затем кусочки отварной морской рыбы и нарезанные тонкими кружками свежие помидоры, поверх них выложить оставшиеся макароны. Посыпать натертым на мелкой терке сыром и рублеными листьями базилика, поместить в разогретую духовку и запечь при температуре 180–200 °С до расплавления сыра.

Барбарис

Барбарис – кустарниковое растение, при надлежащее к семейству барбарисовых. В культуре широко распространено в Иране, Северной Америке, Европе, Восточной Сибири и на Кавказе.

Наиболее распространенным видом является барбарис обыкновенный, представляющий собой разветвленный кустарник, имеющий трехраздельные колючки с короткими веточками в углах и развивающимися на них короткочерешковыми листьями обратнояйцевидной формы. В зависимости от вида и сорта листья могут быть зеленого, желтого и красного цвета, а также иметь пеструю окраску.

Мелкие цветки бледно-желтой окраски составляют висячие соцветия-кисти, характеризуются сильным приятным ароматом. Период цветения обычно наступает в мае. Плод – съедобная ярко-красная ягода овальной формы.

Барбарис – неприхотливое растение, хорошо развивающееся даже на неплодородных почвах, на открытых и затененных площадках. Интенсивного освещения требуют только виды и сорта, имеющие ярко-окрашенные листья. Эта культура хорошо переносит засуху. При чрезмерном поливе и застойном увлажнении может погибнуть.

Для выращивания барбариса более пригодны нейтральные почвы. Однако он хорошо растет также на кислых грунтах. Считается, что оптимальным уровнем кислотности почвы, предназначенной для возделывания данной культуры, является pH от 6 до 7,5 единиц.

Размножается барбарис главным образом черенками. Их высаживают с интервалом до 2 м. При формировании живой изгороди кусты располагают в расчете 2 на 1 м. При посадке в грунт вносят смесь из песка, садовой земли и перегноя в пропорции 1:1:1.

Почвы с высоким уровнем pH нейтрализуют, внося древесную золу (200 г на куст) или гашеную известь (300 г на куст). После завершения посадки грунт мульчируют.

Для размножения барбариса можно использовать не только черенки, но и семена, которые заготавливают осенью после созревания плодов. Для этого ягоды собирают, прессуют и затем просеивают через крупное сито. Собранные таким образом семена высушивают.

При посеве семена заделывают в грунт на глубину до 1 см. Предварительно их стратифицируют в течение 2–5 месяцев,

выдерживая при температуре не более 5 °С. Семена рекомендуется высевать в хорошо удобренный и увлажненный грунт. Площадку предварительно рыхлят. При правильном уходе первые всходы появляются в начале летнего сезона. Их прореживание проводят после образования двух настоящих листочков. При этом растения оставляют на расстоянии не более 3 см друг от друга.

Удобрять почву на площадке, где растет барбарис, следует только на второй год выращивания. При этом в весенний период используют азотные удобрения (до 30 г мочевины на 10 л воды). Впоследствии проводят еще 3–4 подкормки с добавлением в грунт комплексных удобрений.

В период вегетации растения грунт нужно регулярно поливать (не чаще 1 раза в неделю), рыхлить и очищать площадку от сорняков.

С наступлением осени кустарники обрезают. При этом их освобождают от старых, поврежденных и слаборазвитых ветвей и побегов. Обрезку старых кустов рекомендуется производить весной.

При оформлении живой изгороди ветви обрезают только у растений второго года жизни, удаляя до 2/3 куста. В дальнейшем обрезку рекомендуется проводить не реже двух раз в год: в июне и августе.

На зиму кусты барбариса укрывают лапником, присыпают торфом или сухими листьями.

Среди насекомых-вредителей особую опасность для барбариса представляют цветочная пяденица и барбарисовая тля.

Использование в народной медицине

Корни и листья барбариса содержат алкалоиды, токоферолы, каротин, аскорбиновую, лимонную и яблочную кислоты.

В незрелых ягодах растения значительное количество берберина, а зрелые богаты сахарами, каротиноидами, органическими кислотами, пектином и золой.

Содержащийся в барбарисе алкалоид берберин обладает способностью снижать артериальное давление, активизировать отделение желчи и стимулировать работу мышц матки. Препарат, приготовленный с его использованием – берберина сульфат – показан при желчнокаменной болезни, хроническом гепатите и холецистите.

В народной медицине отвары, настои и настойки из листьев барбариса применяют в качестве средства, оказывающего тонизирующее действие на органы пищеварительной системы. Ягоды барбариса являются природным антибиотиком, поэтому их рекомендуют употреблять при токсикозе, авитаминозе, малярии,

лихорадочных состояниях, а также при желудочно-кишечных расстройствах. Плоды барбариса являются обязательным компонентом меню людей, страдающих снижением иммунитета, гипертонией, ревматизмом. Препарат из смеси ягод и коры кустарника помогает купировать симптомы сахарного диабета и облегчать состояние людей с этим заболеванием.

Настойка, приготовленная из смеси высушенных корней, стеблей и листьев растения, показана при воспалительных процессах, простуде и гриппе. С ее помощью можно остановить кровотечение. Настойка из листьев барбариса входит в программу комплексного лечения желтухи, заболеваний печени и желчного пузыря, а также лейшманиоза.

Применение настоя из коры и стеблей барбариса дает высокий эффект при лечении ангины, кашля и глазных болезней.

Использование в кулинарии

В пищу ягоды барбариса употребляют в свежем и высушенном виде. Кроме того, они служат вкусовой добавкой к кондитерским изделиям, охлаждающим напиткам, желе и сиропам. Из них готовят также мармелад, варенье, пастилу.

Ягоды барбариса в качестве приправы можно использовать при приготовлении соусов к блюдам из дичи и птицы, телятины, говядины и баранины. В национальных кухнях Закавказья и Кавказа их сочетают с хреном. Плоды барбариса добавляют в пловы и мясные фарши. Помимо этого, их можно мариновать и солить.

Компот из ягод барбариса

Ингредиенты

500 мл воды, 100 г барбариса (ягод), 70 г сахара.

Способ приготовления

Ягоды промыть проточной водой, после чего выложить в кипящую воду и проварить в течение 15–20 минут.

Готовый отвар процедить, затем вновь поместить на огонь, довести до кипения и добавить сахар. Когда сахар полностью растворится, снять с огня и охладить.

Грибы, обжаренные с помидорами и барбарисом

Ингредиенты

500 г грибов, 200 г помидоров, 30 г барбариса (ягоды), 20 г грецкого ореха, 50 г репчатого лука, 40 мл растительного масла, 1 л воды, 20 г зелени укропа и петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Грибы перебрать, тщательно промыть проточной водой, откинуть на дуршлаг и, дав стечь воде, нарезать небольшими кусочками. Отварить в подсоленной воде до готовности.

Отварные грибы переложить на предварительно разогретую

сковороду и обжарить в растительном масле, добавив мелко нарезанный лук, вымоченные в воде сухие ягоды барбариса и измельченные помидоры. За несколько минут готовности всыпать молотый перец, соль и нарубленную зелень укропа и петрушки. Блюдо подать к столу горячим, украсив веточками укропа и ягодами барбариса.

Плов из баранины с барбарисом

Ингредиенты

500 г баранины, 500 г риса, 500 мл воды, 300 г репчатого лука, 200 г моркови, 20 г зубчиков чеснока, 20 г барбариса (ягоды), 5 г семян кориандра, 150 мл растительного масла, 30 г зелени укропа и петрушки, молотый черный и красный перец, соль.

Способ приготовления

Рис перебрать и тщательно промыть проточной водой.

Баранину вымыть, слегка обсушить салфеткой, после чего нарезать небольшими кусочками, переложить в казан и обжарить в растительном масле.

Добавить морковь, нарезанную крупной соломкой, и обжарить в течение 10 минут, периодически помешивая.

Влить в казан кипяток, выложить предварительно промытый проточной водой рис и зубчики чеснока, всыпать соль, молотый перец, кориандр и барбарис. Вода должна покрывать рис на величину не менее 3 см. Поверхность смеси выровнять. Сделать сильный огонь, чтобы вода быстро выкипала. Когда вода слегка будет покрывать рис, убавить огонь до минимального, положить поверх риса большое блюдо и накрыть казан крышкой. Через 20 минут снять казан с огня и настоять плов в течение 20 минут, не открывая крышки. Затем хорошо перемешать плов и подавать к столу горячим, присыпав мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки и цельными ягодами барбариса.

Утка, фаршированная с барбарисом

Ингредиенты

1½—2-килограммовая утка, 300 г инжира, 50 г репчатого лука, 100 г барбариса (ягоды), 20 г натурального цветочного меда, 300 мл красного вина, 100 г лимона, 5 г корицы, 50 г сливочного масла, 30 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Для приготовления начинки половину указанного в перечне ингредиентов вяленого инжира перебрать, промыть проточной водой, разрезать каждую ягоду пополам, после чего соединить с растопленным медом, цедрой и соком лимона. Все хорошо перемешать.

Утку вымыть под струей проточной воды, обсушить салфеткой снаружи и изнутри, начинить инжирно-медовой

смесью, переложить на смазанный маслом противень. Сверху посыпать солью и полить соусом, приготовленным из меда и небольшого количества сливочного масла. Накрыть фольгой и поместить в духовку, разогретую до 180–200 °С. Запекать в течение 1,5 часа. За несколько минут до окончания приготовления фольгу удалить.

Оставшиеся плоды инжира разрезать каждый на 4 части, переложить в посуду с высокими стенками и, залив вином, поместить на огонь. Довести до кипения, приправить корицей и варить еще в течение получаса. Готовую массу растереть в жидкое пюре.

Лук очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Смешать луковую массу с ягодами барбариса.

Все тщательно перемешать и потомить на слабом огне в течение 10–15 минут. Луковобарбарисовую смесь соединить с инжирной заливкой, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Запеченную утку уложить на широкое блюдо, залить соусом, украсить рубленой зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Желе из барбариса

Ингредиенты

1 кг барбариса, 1 кг сахара, 200 мл воды.

Способ приготовления

Ягоды барбариса перебрать, промыть проточной водой, откинуть на дуршлаг, выложить в емкость с высокими стенками, добавить воду. Все перемешать, поместить на огонь и кипятить в течение 30–40 минут.

Проваренную массу протереть через сито, жмых удалить. В оставшееся жидкое пюре ввести сахар и уварить до уменьшения смеси в объеме.

Готовое желе разлить по стеклянным банкам и закупорить крышками.

Бедренец

Бедренец – одно-, дву– или многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству зонтичных. Широко распространенным видом является бедренец камнеломковый. Встречается в некоторых районах Азии, Африки и Европы с умеренным, тропическим и субтропическим климатом. Произрастает на лесных опушках, лугах, обочинах дорог и в полях.

Это растение с тонким полым разветвленным стеблем высотой до 60 см, поверхность которого покрыта мелкими волос ками. Листья развиваются главным образом в нижней части стебля. Листья, развивающиеся у корня, перистые, дополнены маленькими листочками яйцевидной формы. Стеблевые листья перисто-рассеченные.

Короткое корневище имеет вид веретена, окрашено в темно-коричневый цвет. Толщина его в среднем составляет 1,5 см. Корень толстый, красновато-коричневый снаружи и желтоватый внутри. Длина его достигает 20 см, толщина – до 2 см.

Мелкие цветки обоеполые, в зависимости от вида имеют белую, розоватую или алую окраску. Они образуют сложное соцветие – многолучевой (от 6 до 15 лучей) зонтик, лишенный обертки. Период цветения начинается в июле и продолжается до сентября.

Плод – неопушенная двусемянка яйцевидной формы. После полного созревания, в августе – сентябре, происходит ее разделение на два полуплодика, сросшихся с белковыми семенами.

Размножают бедренец семенами. В культуре выращивать его рекомендуется на площадках с суглинистым или супесчаным грунтом, открытых для солнечных лучей и света. Это растение нетребовательно к влаге и теплу, относится к группе засухоустойчивых и холодостойких видов.

Сбор корней производят осенью: в сентябре – октябре. Выкапывать их можно также весной. Собранные корни очищают от земли, промывают проточной водой, нарезают маленькими брусочками и высушивают на открытом воздухе под тентом. Для сушки нередко используют специальные сушильные камеры, в которых поддерживается температура до 45 °С.

Листья собирают в течение всего периода вегетации, хорошо высушивают, после чего упаковывают в тканевые мешочки или бумажные пакеты.

Использование в народной медицине

Корни бедренца содержат сахара, уксусную и бензойную кислоты, смолы, сапонины, эфирные и жирные масла, ароматические соединения, дубильные вещества, камедь, горечь пимпинеллин.

В листьях и стеблях присутствуют такие вещества, как растительный жир, клетчатка, протеин, зола и эфирное масло. В период цветения листья содержат значительное количество витамина С и каротина. Соцветия богаты флавоноидами, кумаринами, эфирными и жирными маслами.

В народной и официальной медицине применяют препараты, приготовленные из корней и корневищ бедренца. Они показаны при заболеваниях органов дыхательной системы (в том числе и при бронхиальной астме), воспалении голосовых связок, простуде и гриппе в качестве потогонного и жаропонижающего средства; ангине и скарлатине, болезнях желудочно-кишечного тракта и мочевыводящей системы. С использованием бедренца успешно проводится лечение таких патологий, как ревматизм, подагра, водянка, дифтерия и коклюш.

Использование в кулинарии

Для приготовления блюд применяют надземные (стебли, листья, соцветия) и подземные (корни и корневища) части бедренца. Их добавляют в блюда в свежем и высушенном виде. Растение придает блюдам слабый остро-горький вкус и аромат.

Свежие и высушенные корни и корневища являются главным образом добавкой к овощным и мясным салатам, супам. Они оттеняют вкус запеченной, тушеной и вареной рыбы. Корни и корневища нередко служат ингредиентом блюд, приготовленных из яиц и сыра.

Молодые листочки бедренца рекомендуется класть в винегреты и салаты, что придает им чуть горьковатый привкус. Их также добавляют в соусы и заливки. Соцветия растения часто используют в качестве компонента домашних консервов из огурцов, помидоров, патиссонов и кабачков. Семена бедренца – пряность, улучшающая вкусовые качества хлебобулочных изделий, пива и колбас.

Салат из тыквы с хреном и бедренцом

Ингредиенты

200 г тыквы, 50 г бедренца (листья), 10 г корня хрена, 30 г перьев репчатого лука, 50 г сметаны, 5 г горчицы, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук и листья бедренца мелко нарубить. Предварительно очищенный корень хрена натереть на мелкой терке.

Подготовленные компоненты смешать, добавить соль, молотый перец и горчицу. Все перемешать и ввести сметану.

К столу подать, украсив листочками бедренца.

Салат из овощей с бедренцом

Ингредиенты

200 г редиса, 2 яйца, 100 г перьев репчатого лука, 50 г щавеля, 50 г бедренца (листья), 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить, после чего соединить с нашинкованным зеленым луком, листьями бедренца и измельченным редисом.

Все хорошо перемешать, посолить. Перед подачей к столу салат заправить сметаной.

Суп с овощами, кореньями и бедренцом

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 300 г картофеля, 100 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г зелени укропа и петрушки, 50 г сметаны, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Бульон довести до кипения, опустить в него очищенный и нарезанный небольшими ломтиками картофель, натертую на мелкой терке морковь и корень петрушки. Все перемешать и проварить до готовности с добавлением молотого перца и соли.

Готовый суп перелить в супницу, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и бедренца.

Котлеты из морской рыбы с луком и бедренцом

Ингредиенты

1 кг филе морской рыбы, 50 г репчатого лука, 300 г бедренца (листья), 200 г пшеничного хлеба, 200 мл воды, 30 г зелени укропа, 200 мл растительного масла, 200 г панировочных сухарей, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы вымыть, слегка обсушить и пропустить через мясорубку.

В рыбную массу ввести предварительно размоченный в воде пшеничный хлеб, измельченный репчатый лук, мелко нарубленную зелень укропа и листья бедренца, всыпать молотый перец и соль.

Все тщательно перемешать.

Из фарша сформовать котлетки, которые обвалять в сухарях и затем поджарить с двух сторон в растительном масле. Обжаренные котлеты поместить в духовку и потомить при температуре 180–200 °С.

Готовые котлеты выложить на блюдо, присыпать рубленой

зеленью укропа и подать к столу.

Мясо, тушенное с овощами и бедренцом

Ингредиенты

1 кг телятины, 150 г моркови, 10 г зубчиков чеснока, 100 г репчатого лука, 50 г корня петрушки, 150 г бедренца (листья), 10 г семян укропа, 20 г зелени укропа и петрушки, 30 г сливочного масла, 400 мл воды, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Телятину промыть, слегка обсушить с помощью салфетки, нарезать маленькими кусочками, выложить на раскаленную сковороду и обжарить в сливочном масле. Влить в мясо воду, добавить измельченный репчатый лук, корень петрушки и натертую на мелкой терке морковь. Все перемешать и тушить на медленном огне. За 10–15 минут до готовности ввести мелко нарубленные листья бедренца, зелень укропа и петрушки, толченые зубчики чеснока, семена укропа, соль и молотый перец.

Готовую телятину подать на широком блюде, украсив веточками петрушки и укропа.

Бораго

Бораго (бурачник, или огуречная трава) – однолетнее травянистое растение, относящееся к семейству бурачниковых. Родиной его считаются Средиземноморье и Малая Азия. В диком виде в настоящее время широко распространено в Северной Америке и Европе. В культуре возделывается в европейских и североамериканских странах, а также в России.

У растения сильноразветвленный стебель, покрытый мелкими волосками. Его высота составляет в среднем 60 см. От основного корня отходит множество стержневых боковых корешков.

Листья, развивающиеся в нижней части стебля и прикрепленные к нему черешками, имеют эллиптическую форму. Листья, находящиеся вверху, яйцевидные, лишенные черешков.

В период цветения, приходящийся на июнь – август, образуются голубовато-розовые мелкие цветки, собранные в соцветие-метелку.

Плод – орешек темно-коричневого, бурого или буро-черного цвета. Семена способны сохранять всхожесть в течение 2–3 лет. Их полное созревание происходит в августе.

Бораго – растение, характеризующееся холодостойкостью. Однако оно требовательно к влаге и составу почвы. Культура предпочитает легкие, хорошо удобренные, насыщенные перегноем грунты.

Для размножения бораго используют семена. Перед посевом площадку перекапывают, почву удобряют аммиачной селитрой (до 0,15 кг/м2), калийной солью (до 0,2 кг/м2) и суперфосфатом (до 0,2 кг/м2). Высевание семян можно производить как ранней весной, так и в осенний период.

При посеве семена бораго следует углублять в грунт на величину, не превышающую 2 см. Норма высевания составляет 40 г/м2. В течение теплого сезона сев семян бораго можно повторять несколько раз.

В период вегетации культуру нужно регулярно поливать. Требуется также пропалывать участок, освобождая его от сорняков. Первые всходы прореживают таким образом, чтобы растения находились друг от друга с интервалом не менее 15 см.

Листья бораго рекомендуется срезать до периода начала развития цветоносного стебля. Помимо этого, заготавливают и цветки растения. Собранные листья и цветочные чашечки перебирают, после чего высушивают на открытом воздухе или в сушильной камере. Для хранения сырья лучше выбрать

полотняные мешочки или бумажные пакеты. Хранить листья и цветки бораго нужно в хорошо проветриваемом и сухом помещении.

Использование в народной медицине

В листьях бораго содержатся витамин С, каротин, калий, смолистые и жирные кислоты, слизи, танин, линолевая, олеиновая, лимонная, молочная и яблочная кислоты, сапонин, сахара, алкалоиды, дубильные компоненты, флавоноиды.

Препараты, приготовленные из свежих и высушенных надземных частей растения, часто применяют для лечения кожных заболеваний, симптомов предменструального синдрома, ревматизма, запоров различного происхождения, депрессии и неврозов. Отвар из молодых листьев рекомендуется употреблять в качестве средства, оказывающего успокоительное и противокашлевое действие. Цветки показаны при воспалительных процессах, а также как мочегонное и потогонное.

Бораго входит в состав компонентов диетического питания при болезнях органов мочевыводящей и сердечно-сосудистой систем, инфаркте миокарда, а также при заболеваниях желчного пузыря и печени.

Использование в кулинарии

В кулинарии применяют главным образом свежие зеленые части (стебли и листья) и цветки бораго, которые имеют солоноватый привкус и аромат свежего огурца. Во многих европейских и американской кухнях его добавляют в кондитерские блюда, алкогольные и безалкогольные напитки.

Листья и цветки бораго являются компонентами овощных салатов, блюд из рыбы и рубленого мяса, винегретов и соусов. С их помощью можно придать неповторимый вкус и аромат маринадам и подливам, пуншам и напиткам из фруктов. Высушенные цветки растения служат натуральным ароматизатором хлебобулочных изделий. Свежую траву бораго, предварительно обработанную определенным образом, можно подать к столу в качестве самостоятельного блюда.

В России это растение используют как пряную приправу к супам, окрошкам и борщам. Латвийские повара готовят с его добавлением ароматизированный уксус.

Окрошка с телятиной, горчицей и бораго

Ингредиенты

2 л кваса, 300 г картофеля, 200 г редиса, 300 г телятины (отварной), 3 яйца, 50 г перьев репчатого лука, 200 г бораго (свежие листья), 30 г зелени петрушки и укропа, 5 г горчицы, 50 г сметаны или майонеза, соль.

Способ приготовления

Предварительно сваренный в мундире картофель очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, положить нашинкованный зеленый лук, зелень укропа, рубленые яйца и измельченный редис. Все хорошо перемешать, всыпать соль, ввести соус из горчицы и растертых в пюре свежих листьев бораго, влить квас. Хорошо перемешать и охладить, поместив в холодильник. Перед подачей к столу окрошку заправить сметаной или майонезом.

Мусс из овощей с бораго

Ингредиенты

300 г огурцов (свежих), 300 г брокколи, 1 л воды, 100 г бораго (свежие листья), 20 г зелени укропа, 300 мл сливок, 200 г желатина (пластины), 400 мл кипяченой воды, молотого белого перца, соль.

Способ приготовления

Брокколи и огурцы вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой. Брокколи разделить на соцветия и затем отварить в подсоленной воде до готовности.

Половину указанного количества огурцов натереть на крупной терке, оставшиеся – растереть в блендере в пюре.

Сливки взбить миксером, смешать с огурцами, мелко нарубленным укропом и листьями бораго, молотым перцем и солью. Все тщательно перемешать. Влить желатиновый раствор, хорошо перемешать.

На дно формы выложить прозрачную фольгу, поверх нее уложить приготовленную массу, затем сваренные соцветия брокколи и огуречную смесь. Накрыть мусс крышкой и поместить в холодильник для застывания.

Перед подачей к столу мусс переложить на блюдо и украсить нарезанным тонкими кружками огурцом и листочками бораго.

Ваниль

Ваниль – многолетняя лиана, принадлежащая к семейству орхидных. Латинское наименование растения имеет испанское происхождение и в переводе на русский язык означает «стручочек». Родиной его являются Центральная Америка и Мексика. Как огородная культура выращивается в странах, находящихся в экваториальном поясе. Основными поставщиками ванили в Европу считаются торговые компании Мадагаскара (до 59 % экспорта), Китай и Индонезия. Помимо этого, ваниль в значительных объемах выращивают в Мексике, Малайзии, Уганде и Гватемале.

Технология заготовки пряности включает в себя несколько этапов. Сначала производят сбор незрелых плодов-стручков, которые выдерживают в течение 20 секунд в воде температурой не менее 80 ˚С. После этого плоды подвергают ферментации, обрабатывая при температуре 60 ˚С в течение 7 дней. В результате стручки становятся коричневыми и приобретают специфический аромат. Затем плоды высушивают несколько месяцев, оставляя на открытом воздухе на затененной площадке. Пряность считается пригодной к употреблению после образования на стручках белого налета.

Для производства пряности отбирают стручки ванили длиной от 10 до 20 см. Они должны быть мягкими, маслянистыми и эластичными. Плоды обладают стойким запахом, который способен сохраняться в течение продолжительного времени. Известны сорта, которые пригодны к употреблению на протяжении нескольких десятков лет.

Снижение качества ванили может быть обусловлено рядом факторов: несоблюдением технологии обработки или условий хранения. Об утрачивании первоначальных свойств ванили свидетельствует изменение окраски и эластичности стручка, его хрупкость и растрескивание.

Современным историкам удалось установить точную дату первой дегустации европейцем ванили. Это случилось в сентябре 1502 г. Именно тогда Христофор Колумб, прибывший в государство, некогда находившееся на территории Никарагуа, отведал горячий шоколад, ароматизированный ванилью.

Ваниль была привезена в Европу испанцами в составе шоколада. В начале XVII в. врач русской императрицы Елизаветы порекомендовал пекарям добавлять пряность в тесто для улучшения запаха и вкуса хлебобулочных изделий. Спустя некоторое время во Франции появилась мода курить табак,

смешанный с ванильным порошком.

В последующие столетия популярность ванили возрастала. Причиной этому стали научные изыскания Б. Циммермана, который описал целебные свойства пряности, ее тонизирующие свойства и способность излечивать язву желудка. Кроме того, исследователь говорил о ванили как о средстве, которое можно использовать в качестве эффективного противоядия.

В настоящее время ваниль столь же популярна в мире, как и много веков назад. Было подсчитано, что сегодня общий объем потребления данной пряности составляет более 2 тысяч тонн в год. Однако натуральную ваниль как дорогостоящий продукт вытесняет более дешевый ее аналог – ванилин, получаемый химическим способом.

Использование в народной медицине

Стручки ванили богаты особым веществом – альдегидом ванилином, который и обеспечивает специфический аромат плодов растения. Помимо этого, в их состав входят бальзам, растительный жир, смолы, ферменты, дубильные вещества, анисовая кислота.

В народной медицине ваниль часто применяют в качестве средства, оказывающего успокоительное, релаксирующее и вяжущее действие. Блюда и препараты, приготовленные с добавлением ванили, показаны при сахарном диабете, неврозах, бессоннице, колите, метеоризме, гастрите с повышенной кислотностью, нарушении менструаций. Их употребление рекомендовано тем, кто страдает авитаминозом, снижением иммунитета и анемией.

Эфирное масло ванили применяют в комплексной терапии заболеваний уха, горла и носа. Ванильное масло – компонент многих лечебно-профилактических средств по уходу за кожей.

Использование в кулинарии

Ваниль, обладающую приятным ароматом, используют главным образом при приготовлении кондитерских изделий и сладких напитков. Ее добавляют для ароматизации шоколада, бисквитов, мороженого, кремов, печенья, творожных паст, желе, муссов, пудингов и варенья.

Существуют определенные правила применения ванили. Так, в холодные блюда ее вводят после завершения приготовления. К продуктам, требующим термической обработки, ее добавляют либо перед таковой (например, тесто), либо после ее окончания (например, суфле).

Коржи тортов пропитывают после выпекания так называемым ванильным сиропом. Для него ваниль смешивают с сахарной пудрой. Полученную массу хорошо растирают до однородности.

Яблоки с творогом и сухофруктами

Ингредиенты

400 г яблок, 100 г творога, 10 г манной крупы, 30 г изюма, 30 г кураги, 50 г сметаны, 1 яичный желток, 20 г сливочного масла, 50 г ванильного сахара, 50 г сахарной пудры, 2 г ванили, 10 г мяты.

Способ приготовления

Творог растереть с манной крупой, добавить предварительно промытый изюм, мелко нарезанную курагу, ванильный сахар, ваниль, яичный желток, растопленное сливочное масло и небольшое количество мякоти яблок. Все тщательно перемешать до образования однородной смеси.

Яблоки вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой, очистить от сердцевины и семян. Начинить их творожной массой, переложить на противень, поместить в разогретую духовку и запечь до готовности.

Готовые яблоки вынуть из духовки, немного остудить, присыпать сахарной пудрой и подать к столу, украсив листочками мяты.

Пасха сливочно-ванильная

Ингредиенты

500 г творога, 200 г сахара, 500 мл сливок, 5 г ванили, 200 г цукатов или марципановых цветов.

Способ приготовления

Творог выдержать под прессом в течение некоторого времени, после чего растереть, пропустив через сито.

В полученную массу добавить сливки. Все хорошо перемешать, выложить на салфетку, обернуть ею готовую массу и оставить на 12 часов. Салфетку с творогом рекомендуется подвесить, чтобы образующаяся сыворотка стекала.

На следующем этапе в творожно-сливочную массу всыпать сахар и положить ваниль. Смесь перемешать, переложить в пасочницу или форму для кулича, дно и стенки которой предварительно покрыть тканевой салфеткой.

Выдержать полчаса и затем поставить в нагретую духовку.

Готовую пасху вынуть из формочки и подать к столу, украсив цукатами или марципановыми цветами.

Коктейль сливочный с ванилью и ягодами

Ингредиенты

200 г ванильного мороженого, 100 мл сливок, 20 г клубники, 20 г смородины, 2 г ванили, 10 г ванильного сахара.

Способ приготовления

Мороженое размягчить и растереть в блендере с добавлением сливок, ягод клубники и смородины.

В полученную массу ввести ваниль и ванильный сахар. Все хорошо перемешать, перелить в бокал, охладить и подать к столу.

Крем сметанно-ванильный

Ингредиенты

400 г сметаны, 300 мл сливок, 3 яичных желтка, 200 г сахара, 10 г ванильного сахара, 20 г желатина, 100 мл воды, 20 г мяты.

Способ приготовления

Желатин высыпать в чистую посуду, залить водой и оставить до разбухания гранул.

Сливки перелить в кастрюлю, поместить на огонь и немного подогреть, после чего смешать с яичными желтками, растертыми добела с сахаром. Все тщательно перемешать и прогреть на водяной бане до загустения. Добавить желатиновый раствор, сахар и ванильный сахар.

Смесь варить на слабом огне до полного растворения зерен желатина, снять с плиты, остудить при комнатной температуре, ввести сметану и все хорошо перемешать. Полученную массу вылить в формочки и поместить в холодильник на несколько часов.

К столу крем подавать в формочках, украсив листочками мяты.

Коктейль сливочно-молочный с ванилью

Ингредиенты

100 мл молока, 300 мл сливок, 120 г сахара, 3 яйца, 3 г ванили.

Способ приготовления

Яйца взбить венчиком в пену, ввести сахар и перемешать до растворения сахарных крупинок.

Затем в смесь влить молоко, перемешать и поместить на огонь.

Довести до кипения и прокипятить с молоком до уваривания первоначального объема на одну треть.

За несколько минут до окончания добавить ваниль.

Взбитые сливки влить в предварительно охлажденную яичную массу.

Все перемешать, перелить в форму и остудить сначала при комнатной температуре, а затем в холодильнике.

Галгант

Галгант (галанга, аптечный корень, или калган) – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству имбирных. Родиной его является Китай (провинция Хайнань). В культуре возделывается преимущественно в Таиланде, Южном Китае, Японии и Индонезии. Галгант, использующийся в кулинарии в качестве пряности, нельзя путать с калган-травой (калган дикий, узик, лапчатка прямостоячая).

Это растение с мощным корневищем, длина которого достигает 1 м, диаметр – до 2 см. Поверхность гладкая, с хорошо заметными следами отмерших чешуек. На корне развиваются многочисленные побеги высотой до 1,5 м.

Листья галганта имеют ланцетообразную форму. Их длина в среднем составляет 30 см. На некоторых побегах образуются цветоносные стебли, на которых развиваются белые цветки, собранные в соцветие-кисть.

Для выращивания галганта подходят районы с жарким климатом.

При заготовке пряности выкапывают корневища растений 5-летнего возраста, очищают их от грунта и поверхностного слоя кожицы, хорошо моют проточной водой, после чего режут на брусочки длиной до 10 см и раскладывают на открытых для солнечных лучей площадках для высушивания.

Для хранения сухих корневищ галганта следует выбирать герметичные емкости, не пропускающие свет и влагу.

Использование в народной медицине

В корнях галганта содержатся галангин, эфирные масла, алышнол и камферин.

В лечебных целях применяют настойки, настои и отвары этого растения.

Препараты, приготовленные из корней галганта, показаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, колики), а также в качестве средства, повышающего аппетит и улучшающего пищеварительный процесс.

Использование в кулинарии

Галгант обладает приятным ароматом, напоминающим запах имбирного корня, и резким, немного горьким и жгучим вкусом. В кулинарии его используют издавна. В Европу пряность была завезена из Рима и Греции, куда он в свою очередь попал из арабских стран. В России эта пряность приобрела популярность еще в XVII–XVIII вв. В то время ее добавляли в пряничное тесто и

традиционные русские напитки (сбитень, квас, брага, наливка и пр.). Тогда же в европейских государствах пряность приобрела наименование «русский корень».

В XIX в. порошок из корней галганта служил ароматической добавкой для алкогольных напитков. Часто его вводили в сырье в сочетании с травой полыни.

В настоящее время галгант является традиционной пряной приправой для многих блюд национальной индонезийской и индийской кухонь. Его широко используют для улучшения вкуса и аромата мяса, рыбы и соусов.

Паста острая с чили и галгантом

Ингредиенты

10 г крабовой пасты, 10 г галганта (корень), 10 г лука-шалота, 5 г таиландского чили, 50 мл воды, 5 г лимона (листьев), 10 г зубчиков чеснока, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Стручки таиландского чили выдержать в воде в течение некоторого времени. Молотый перец и соль растереть в мелкий порошок. В полученную смесь положить растертый корень галганта и мелко нарубленные листья лимона. Все хорошо растолочь, после чего добавить вымоченный в воде стручок таиландского чили, зубчики чеснока и луковицы шалота, а также крабовую пасту. Массу перемешать.

Суп с грибами и галгантом

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г шампиньонов, 200 г картофеля, 40 мл рыбного соуса, 10 г острой томатной пасты, 5 г листьев лимонника, 30 мл лимонного сока, 3 г галганта (корень), 200 г помидоров, соль.

Способ приготовления

Куриный бульон перелить в чистую посуду, поместить на огонь и довести до кипения. Опустить в кипящий бульон измельченную лимонную траву и листья лимона, натертый на мелкой терке корень галганта. Все перемешать и варить в течение 2–3 минут.

Затем ввести очищенный и нарезанный маленькими кубиками картофель, нашинкованные шампиньоны, а также очищенные от кожицы и измельченные помидоры. За 5–8 минут до готовности добавить острую томатную пасту, лимонный сок и рыбный соус. Готовый суп вылить в супницу и подать к столу, украсив листочками лимонника.

Гвоздика

Гвоздика – пряность, представляющая собой нераскрывшиеся бутоны гвоздичного дерева, принадлежащего к семейству миртовых. Родиной его являются Молуккские острова. В качестве пряности издавна используется в странах Востока, преимущественно в Японии и Китае. В культуре возделывается в Малайзии, Индии, Индонезии, Танзании, на островах Пемба, Занзибар и Мадагаскар.

У гвоздичного дерева кожистые яйцевидные листья длиной до 15 см. Располагаются они супротивно. При рассмотрении на просвет хорошо заметны крапины.

Цветение дерева наблюдается дважды в год. Цветки желтовато-белой окраски образуют соцветия-зонтики. При заготовке пряности собранные цветочные почки подвергают ферментации, для чего раскладывают их на открытом воздухе.

Высота ствола гвоздичного дерева составляет от 10 до 20 м. Молодые деревья имеют пирамидальную крону, которая с течением времени опускается вниз.

Использование в народной медицине

В бутонах гвоздики содержатся витамины РР, С, А, группы В, а также эфирное масло, кальций, магний, фосфор, натрий, железо.

В китайской медицине гвоздику издревле применяют при глистных инвазиях и грыже, а также как противопоносное и противогрибковое средство.

Индийские врачеватели включают ее в состав снадобий, оказывающих общетонизирующее действие.

Современные американские и европейские медики рекомендуют вводить ее в рацион людям, страдающим заболеваниями органов пищеварительной системы. Пряность нашла применение в хирургии и стоматологии (в составе антибактериальных препаратов).

Гвоздичное масло является компонентом многих мазей, оказывающих обезболивающий, местнораздражающий и противовирусный эффект.

Использование в кулинарии

Высушенные бутоны гвоздики характеризуются сильным запахом и жгуче-пряным вкусом. Наиболее насыщенным ароматом обладают черешки цветочных почек, а самым нежным и тонким – шляпки. Для ароматизации блюд рекомендуется брать цельные почки, поскольку считается, что, растертые в порошок, они утрачивают часть вкуса и аромата.

Гвоздика является одним из важнейших компонентов маринадов, предназначенных для обработки грибов, мяса, рыбы, овощей, а также фруктов и ягод. Она входит в пряные смеси, которые применяют при производстве колбас, рыбных консервов и кондитерских изделий.

В сладкие блюда гвоздику добавляют как самостоятельно, так и в сочетании с корицей.

При тушении мяса (баранина, свинина, птица) и приготовлении соусов, супов и бульонов гвоздику кладут в смеси с молотым черным перцем.

Следует отметить, что насыщенность вкуса и аромата гвоздики зависит от продолжительности тепловой обработки. Так, при высокой температуре аромат становится менее жгучим и терпким. Поэтому для получения более тонкого и едва заметного аромата гвоздику требуется класть незадолго до готовности блюда.

При использовании гвоздики в качестве ароматизирующего вещества для кондитерских изделий нужно строго соблюдать пропорции. При этом лучше использовать шляпки высушенных цветочных почек. Существуют следующие нормы закладки пряности.

1) тесто: не более 4–5 шляпок бутонов на 1 кг продукта;

2) маринады: для фруктово-ягодных смесей – до 4 г на 10 л жидкости; для грибов – до 2 г на 10 кг продукта;

3) бульоны, супы и компоты: не более 3 почек на 1 л жидкости;

4) творожные массы: до 3 шляпок почек на 1 кг продукта;

5) мясо: до 2 почек на 250–300 г блюда.

Гвоздику не используют для приготовления пловов, поскольку подобные блюда готовят в течение длительного времени, и не добавляют в заливки, в которых присутствуют уксус и алкоголь.

Курица, запеченная с чесноком и гвоздикой

Ингредиенты

500 г куриных бедер, 50 мл куриного бульона, 20 мл коньяка, 20 г зубчиков чеснока, 100 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 2 г гвоздики, 20 г перьев репчатого лука, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Куриные бедра вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой, натереть смесью соли и размятого в кашицу чеснока, переложить на раскаленную сковороду и обжарить со всех сторон в растительном масле.

Добавить к курице мелко нарезанный репчатый лук, затем

кусочки полить коньяком и поджечь. Когда алкоголь испарится, положить гвоздику и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в форму и, обернув рукавом для запекания, поместить в духовку, разогретую до 180–200 °С.

Запекать в течение часа.

Готовую курицу выложить на широкое блюдо и подать к столу, присыпав мелко нарубленными зеленью укропа и листьями лука.

Кальмары, тушенные с овощами, соевым соусом и гвоздикой

Ингредиенты

700 г кальмаров, 300 г помидоров, 50 г репчатого лука, 10 г зубчиков чеснока, 10 мл лимонного сока, 40 мл соевого соуса, 100 мл воды, 70 мл растительного масла, 5 г мускатного ореха, 20 г гвоздики, 20 г зелени укропа, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Тушки кальмаров вымыть, слегка обсушить салфеткой, после чего разрезать и раскрыть. На внутренней поверхности сделать надсечки, свернуть рулетом и нарезать соломкой.

Предварительно вымытые помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук измельчить. Зубчики чеснока растереть в кашицу.

В разогретую сковороду с высокими стенками налить растительное масло и выложить кальмары, обжарить их в течение 2–3 минут и переложить на блюдо.

В оставшемся масле поджарить помидоры, лук и чеснок. Затем в смесь добавить лимонный сок, влить соевый соус и небольшое количество горячей воды. Тушить в течение 10 минут, затем всыпать молотый перец и соль, положить гвоздику и мускатный орех. За минуту до готовности выложить в соус кальмары. Все перемешать.

Подавать к столу, выложив на блюдо и присыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Баклажаны, тушенные с овощами, перцем чили и гвоздикой

Ингредиенты

500 г баклажанов, 600 мл воды, 100 г моркови, 50 г сладкого перца, 10 г зубчиков чеснока, 5 мл уксуса, 30 мл растительного масла, 10 г сахара, 3 г гвоздики, 3 г перца чили, 30 г зелени укропа и петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, затем, не очищая, нарезать крупными кусочками или кружками, выложить в кастрюлю, залить половиной указанного количества воды. Добавить к баклажанам соль, сахар, молотый перец, гвоздику, перец чили и растительное масло. Тушить до готовности на слабом огне.

Готовые баклажаны выложить на блюдо, смешать с чесночной кашицей и уксусом. Все перемешать, добавить предварительно потушенную со сладким перцем морковь и вновь все перемешать.

Рагу переложить в глубокую тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

Котлеты из морской рыбы с гвоздикой, перцем чили и тмином

Ингредиенты

600 г морской рыбы, 1 яйцо, 5 г зубчика чеснока, 30 г репчатого лука, 2 г корицы, 3 г молотой корицы, 2 г тмина, 2 г перца чили, 100 г пшеничного хлеба, 10 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, 20 г зелени укропа и кинзы, соль.

Способ приготовления

Зубчики чеснока очистить и растолочь. Лук почистить и мелко нарезать, после чего спассеровать в растительном масле с добавлением гвоздики, корицы и тмина.

Часть подсушенных ломтиков пшеничного хлеба растереть в блендере и соединить с луковой массой.

Рыбное филе вымыть, слегка обсушить салфеткой, пропустить через мясорубку. Рыбный фарш смешать с 2/3 частью рубленой зелени укропа и кинзы, яйцом, перцем чили, луково-пряной смесью, влить лимонный сок. Все хорошо перемешать.

Из полученного фарша сформовать котлеты, которые обвалять в смеси из оставшихся ломтиков хлеба и зелени, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки.

Готовые котлеты подать к столу с рисовым или картофельным гарниром, украсив веточками укропа.

Кекс из тыквы с гвоздикой, корицей и мускатным орехом

Ингредиенты

400 г тыквы, 600 г пшеничной муки, 4 яйца, 15 г разрыхлителя, 400 г сахара, 150 мл растительного масла, 2 г молотой гвоздики, 5 г корицы, 2 г мускатного ореха, 20 мл молока, 200 г сахарной пудры, 5 г соли.

Способ приготовления

Тыкву вымыть проточной водой, нарезать небольшими кусочками, переложить в сковороду или форму, поместить в духовку и запечь при температуре 180–200 °С до готовности, после чего размять в пюре. В отдельной посуде соединить просеянную через мелкое сито муку, разрыхлитель, соль, корицу, мускатный орех и гвоздику. В полученную смесь ввести предварительно взбитые с сахаром яйца, тыквенное пюре и влить растительное масло. Все тщательно перемешать.

Массу выложить в форму, дно и стенки которой смазать

растительным маслом и присыпать мукой. Кекс запекать в духовке, разогретой до температуры 180–200 °С, в течение 60–80 минут.

Из молока и сахарной пудры приготовить глазурь, которой залить запеченный кекс.

Горчица

Горчица, или синапис, – одно– или многолетнее травянистое растение семейства капустных.

Родиной его считается Азия. Название пряности происходит от двух греческих слов, которые в переводе на русский язык означают «вред» и «зрение». Это связано с тем, что эфирные масла, выделяющиеся при смешивании толченых семян горчицы с водой, вызывают слезотечение. Особенно популярными являются три вида горчицы: белая, черная и сарептская.

Горчица белая – однолетнее травянистое растение, имеющее прямостоячий стебель, высота которого в среднем достигает 50–80 см. Листья лировидной формы. В период цветения образуются мелкие цветки желтого цвета. Плод – изогнутый стручок. Семена сравнительно крупные, имеющие светложелтый или желтый цвет и резкий аромат.

Родиной белой горчицы считается Средиземноморье. Ее название упоминается в сохранившихся до наших дней письменных документах древних римлян, греков и египтян. Из Средиземноморья растение было завезено сначала в Западную, а позднее и в Центральную Европу. В России возделывается главным образом в центральных районах. Как огородная культура популярна на Украине.

Горчица черная – однолетнее травянистое растение со стеблем высотой до 60–80 см.

Листья лировидной формы, перисторассеченные. Цветки имеют желтую окраску. Плод – стручок с желтова то-ко ричневыми или черными семенами диаметром чуть более 1 мм, обладают острым вкусом, напоминающим вкус корня хрена.

Черную горчицу использовали в кулинарии и медицине еще древние греки и римляне, ее выращивали на огородах. В то время популярность приобрела приправа из горчичных семян – горчица. При ее приготовлении собранные семена выдерживали в воде, после чего толкли их и затем отваривали с растительным маслом и медом.

В настоящее время черную горчицу возделывают в Румынии, Италии, Турции, Франции, Англии, Китае и Индии. В южных областях России выращивается как культурное растение и встречается в диком виде.

Еще один распространенный вид горчицы – горчица сарептская. Это травянистое растение высотой до 1,5 м. Молодые побеги сильно разветвлены. Листья имеют шарообразную форму, к стеблю прикреплены короткими черешками. Цветки появляются

в период с мая по июль. Они окрашены в насыщенно-желтый цвет и образуют соцветие-кисть.

Плод – бугорчатый стручочек, длина которого составляет от 3 до 5 см. В нем развиваются мелкие круглые семена темно-коричневого или красно-коричневого цвета.

Сарептская горчица возделывается на территории России главным образом в Поволжье и Западной Сибири. В культуре выращивается в Голландии, Пакистане, Китае, Индии и Франции.

Для размножения горчицы используют семена, высевание которых в открытый грунт производят в ранневесенний период. Культура требовательна к почвам, богатым минеральными веществами.

Семена, предназначенные для дальнейшей переработки, собирают при достижении ими стадии восковой спелости. Созревшие плоды высушивают, обмолачивают и после очистки складывают в хранилища.

Хранить семена горчицы следует в полотняных мешочках или бумажных пакетах в хорошо проветриваемых и сухих помещениях.

Заготовку травы горчицы рекомендуется производить до наступления периода цветения.

Использование в народной медицине

Семена горчицы богаты эфирным аллиловым и жирным маслом, калийной солью, синальбином. В семенах сарептской горчицы содержатся также синигрин и мирозин, а в листьях – аскорбиновая кислота, каротин, соли железа и кальция.

Препараты из семян и травы горчицы применяют в народной и официальной медицине. Так, многие из них входят в комплексную терапию болезней желчного пузыря и печени. Их назначают при нарушении пищеварения, метеоризме, гипертонии, ревматизме и склерозе.

Порошок из мелко размолотых горчичных семян идет на изготовление горчичников, использующихся при гипертонии, невралгии, простуде и заболеваниях дыхательных путей.

Использование в кулинарии

Семена горчицы издавна применяют в качестве ароматической и вкусовой добавки при консервировании рыбы, грибов и овощей. Ими приправляют супы, мясные и овощные блюда, фарши.

Порошок из семян горчицы вводят в подливы, соусы и заправки к дичи, свинине и говядине.

Семена белой горчицы являются сырьем для изготовления популярного горчичного масла, которое, в свою очередь, используют на предприятиях химико-фармацевтической и

пищевой промышленности.

В старину порошком из семян натирали копчености. Зеленые листья белой горчицы часто выступают в качестве компонента острых маринадов и супов.

Популярны в кулинарии и семена черной горчицы, которые при растирании приобретают аромат корня хрена. Их кладут в блюда из овощей, рыбы, мяса (в том числе рубленого), а также в консервы.

Семена черной горчицы являются основным компонентом соуса «Равигот». В Закавказье листья этого вида горчицы добавляют в сырные массы.

Сарептскую горчицу применяют главным образом для приготовления острой приправы, добавляемой в рыбные и мясные блюда. Порошок из семян стал одним из главных ингредиентов майонеза, а также соусов «Южный», «Кубанский», «Любительский» и др. Он служит приправой для колбас, копченостей, мочений и солений. Горчичным маслом заправляют салаты, блюда из бобовых и мяса. Из зеленых листьев сарептской горчицы готовят витаминные салаты.

Горчица «По-французски»

Ингредиенты

200 г порошка горчичного, 80 мл воды, 70 мл винного уксуса, 100 г лука-шалот, 20 мл растительного масла, 50 г сахара, 2 г гвоздики, 2 г корицы, соль.

Способ приготовления

Горчичный порошок просеять через мелкое сито и залить крутым кипятком. Хорошо перемешать до образования однородной массы, добавить кипящую воду и выдержать в теплом месте в течение 12 часов.

По прошествии указанного времени воду аккуратно слить. В оставшуюся массу ввести винный уксус, всыпать сахар и соль, положить корицу и гвоздику.

Лук-шалот измельчить и спассеровать в растительном масле, после чего протереть через сито.

Все тщательно перемешать, переложить в стеклянную посуду и плотно закупорить.

Хранить горчицу следует в прохладном месте.

Горчица с рассолом и корицей

Ингредиенты

200 г порошка горчичного, 100 мл капустного рассола, 5 мл уксуса, 10 г сахара, 10 мл растительного масла, 2 г корицы, 2 г мускатного ореха, соль.

Способ приготовления

Порошок горчицы просеять через мелкое сито, залить

капустным рассолом и хорошо перемешать. Добавить уксус, растительное масло, корицу, мускатный орех, соль и сахар. Все еще раз тщательно перемешать, выложить в стеклянную емкость и, плотно закупорив, поместить для настаивания в теплое место на 10–12 часов.

Салат из краснокочанной и морской капусты с креветками

Ингредиенты

300 г краснокочанной капусты, 300 г морской капусты, 300 г креветок, 1 л воды, 300 г тунца (консервированного), 100 г брынзы, 30 мл растительного масла, 5 г горчичного порошка, 10 мл лимонного сока, 5 г меда, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду опустить креветки и варить в течение нескольких минут. Затем остудить при комнатной температуре и очистить от панцирей.

Капусту вымыть, нашинковать, засыпать солью и размять руками до размягчения. Морскую капусту отбросить на дуршлаг и, дав стечь рассолу, смешать с краснокочанной капустой. Все хорошо перемешать, добавить измельченную рыбу и креветки, а также натертую на средней терке брынзу.

Для соуса соединить порошок горчицы, растопленный на водяной бане мед, лимонный сок, растительное масло, соль и молотый перец, тщательно перемешать. Полученной заливкой заправить готовый салат.

При приготовлении такого салата ингредиенты можно выложить слоями: краснокочанная капуста, рыба, соус, креветки, морская капуста, соус, брынза.

Яйца, фаршированные горчично-икорной массой

Ингредиенты

5 яиц, 50 г сливочного масла, 10 г горчицы, 50 г белой икры, 100 г майонеза, 50 г зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать каждое пополам и вынуть желтки, которые растереть с горчицей, сливочным маслом и майонезом. Оставшиеся белки заполнить начинкой. Фаршированные яйца немного охладить в холодильнике. Сверху положить икру, присыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Рулет из курицы с горчицей и фасолью

Ингредиенты

500 г куриного филе, 200 г стручковой фасоли, 10 г семян горчицы, 10 г горчицы, 10 г зубчиков чеснока, 150 г плавленого сыра, 100 г сладкого перца, 20 мл растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе вымыть, слегка обсушить салфеткой, немного отбить и порезать на кусочки средней величины. Уложить их на пищевую полиэтиленовую пленку в виде рыбьей чешуи. Смазать смесью горчицы и толченого чеснока. Сверху покрыть стручками фасоли, растертыми в пюре с помощью блендера, и тертым плавленым сыром, посыпать молотым перцем и солью.

Массу свернуть в рулет, переложить его на противень и выложить фольгой, смазанной растительным маслом. Запекать в духовке при температуре 180–200 ˚С в течение 20–30 минут.

Гравилат городской

Гравилат городской (подлесник, гвоздичный корень, или чистец) – многолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству розовых. Распространен в Средней и Малой Азии, Европе, Африке, а также на Кавказе. На территории России произрастает повсеместно.

Растение имеет прямостоячий слаборазветвленный стебель высотой до 60 см, верхняя часть которого покрыта мелкими волосками.

Корневище толстое, косое, обладает ароматом, напоминающим запах семян гвоздики. На нем образуется розетка из длинночерешковых листьев. Листья, развивающиеся на стебле, имеют короткие черешки. Располагающиеся в верхней части листья опушенные, трехлопастные. На листовой пластине имеются железки.

В период цветения, продолжающийся с мая по сентябрь, на верхушках стеблей и веточек появляются одиночные цветки желтого цвета, диаметр которых в среднем составляет 1,5 см. Цветут только растения второго года жизни.

Плод – орешек, состоящий из нескольких маленьких опушенных плодиков. Созревание плодов наблюдается с августа по октябрь.

Размножать гравилат можно семенным и вегетативным способами. Посев заготовленных в конце лета или осенью семян следует проводить в апреле. При этом их заделывают на незначительную глубину.

Гравилат относится к группе растений, нетребовательных к условиям выращивания. Он хорошо переносит засуху и воздействие низкой температуры. В период вегетации необходимо производить своевременный полив, прополку и рыхление почвы. Кроме того, культуру подкармливают минеральными (фосфорно-калийными) удобрениями.

Зелень можно срезать с растений первого года жизни, до появления цветков. Корневища выкапывают на второй год выращивания гравилата. Делают это до наступления цветения или после созревания семян. Выкопанные корневища очищают от земли, сушат на открытом воздухе или в специальных сушильных камерах при температуре до 45 °С, после чего складывают на хранение, поместив в плотно закупориваемую тару.

Использование в народной медицине

Корни и корневища гравилата городского содержат значительное количество дубильных и горьких веществ, эфирного

масла, смол, крахмала. В молодых листьях этого растения присутствуют каротин, аскорбиновая кислота и дубильные вещества. Семена богаты жирными маслами.

Препараты, приготовленные из корневищ, корней и семян гравилата, издавна применяют в народной медицине в качестве вяжущего, спазмолитического, ранозаживляющего, антисептического, противовоспалительного и желчегонного средства. Их употребление также показано при простуде, гриппе, болезнях органов дыхательной системы, а также при малярии, мигрени, болях различного происхождения, нарушении пищеварения.

Настой и настойки из корневищ гравилата рекомендуют принимать при метеоризме, воспалении легких, туберкулезе, бронхите, бронхиальной астме, цинге, аллергии и дерматитах, пародонтите, рахите, ревматизме.

Их нередко назначают при воспалении желчного пузыря и заболеваниях почек.

Компрессы из растертых корневищ гравилата рекомендуется прикладывать на участки образования мозолей.

Использование в кулинарии

Молодую зелень гравилата чаще всего используют при приготовлении весенних витаминных салатов. На их основе готовят супы, щи и борщи.

Корни и корневища применяют как пряную добавку с горьковатым вяжущим вкусом к блюдам из овощей и мяса. Порошок из них вводят в ликеро-водочные и кондитерские изделия, а также в консервы.

Гравилат городской помогает предотвратить окисление и порчу пива. Настой из высушенных корневищ этого растения и апельсиновой цедры добавляют в белое вино для придания ему вкуса и аромата вермута.

Сухие и растертые в порошок корневища растения включают в рецептуру приготовления квасов и безалкогольных напитков.

Суп с овощами и гравилатом

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 30 г щавеля, 10 г гравилата (корни), 20 г зелени укропа и петрушки, 20 мл растительного масла, 30 г сметаны, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Бульон довести до кипения, положить в него очищенный и нарезанный маленькими кубиками картофель и проварить в течение 10–15 минут.

Для заправки нашинкованный репчатый лук, натертую на

мелкой терке морковь и измельченный корень гравилата обжарить в растительном масле. Готовую смесь выложить в суп. Хорошо перемешать, добавить соль и молотый перец. Варить до полной готовности. За 2–3 минуты до окончания варки всыпать нарезанные листья щавеля.

Подавать суп с рубленой зеленью петрушки и укропа, заправляя сметаной.

Салат из отварной телятины с гравилатом

Ингредиенты

300 г телятины (отварной), 100 г картофеля, 100 г огурцов (свежих), 2 яйца, 50 перьев репчатого лука, 50 г зеленого консервированного горошка, 50 г гравилата (молодые листья), 20 г зелени укропа и кинзы, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Отварную телятину нарезать мелкими кубиками.

Картофель отварить в мундире, очистить и мелко нарезать; сваренное вкрутую яйцо нарубить.

Все компоненты соединить, тщательно перемешать, положить зеленый горошек, измельченные огурцы, листья гравилата, а также листья репчатого лука, зелень укропа и кинзы.

Посолить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу салат украсить листочками гравилата и веточками укропа.

Рыба, тушенная с зеленью

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 200 мл рыбного бульона, 100 г гравилата (молодые листья), 50 г зелени укропа и петрушки, 50 г перьев репчатого лука, 100 мл растительного масла, 200 г пшеничной муки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Филе морской рыбы промыть, слегка обсушить с помощью салфетки, нарезать небольшими кусками, натереть смесью соли и молотого перца, обвалять в муке.

Подготовленные кусочки рыбы поджарить в растительном масле до полуготовности, после чего переложить на противень, присыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, измельченным зеленым луком и рублеными листьями гравилата.

Все залить рыбным бульоном, поместить в разогретую до 180–200 °С духовку на 20–30 минут.

Рагу из грибов и овощей с гравилатом

Ингредиенты

300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 300 г шампиньонов, 500 мл воды, 200 г гравилата (молодые листья), 500 мл говяжьего бульона, 50 мл растительного масла, 30 г

зелени петрушки и укропа, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель потушить в говяжьем бульоне до полуготовности, затем добавить натертую на средней терке морковь, отваренные в подсоленной воде и нарезанные небольшими кусочками шампиньоны. Тушить в течение 20 минут.

После этого всыпать соль и молотый перец, добавить мелко нарубленные листья гравилата, зелень укропа и петрушки, предварительно обжаренный в масле репчатый лук, влить растительное масло. Перемешать и тушить до полной готовности.

Рагу переложить в порционные тарелки и подать к столу, украсив веточками петрушки и укропа.

Девясил

Девясил, или желтый цвет, – одно– или многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству астровых. Широко распространено в Азии, Африке и Европе.

Листья цельные. Появляющиеся летом цветки окрашены в оранжевый или желтый цвет.

В зависимости от вида они могут располагаться поодиночке либо составлять соцветие (кисть или щиток).

В культуре девясил размножают в основном семенным способом, в некоторых случаях – делением куста или отрезками корневища. Семена либо непосредственно высевают в открытый грунт, либо предварительно проращивают для получения рассады.

Посев рекомендуется производить ранней весной или осенью, под зиму. Перед весенним севом грунт на выбранной площадке перекапывают и удобряют, внося калийную соль (до 0,25 кг/м2) и суперфосфат (до 0,5 кг/м2). Кроме того, проводят боронование и культивирование.

В период вегетации почву на участке, где растет девясил, рыхлят, очищают от сорняков и регулярно поливают. Растения подкармливают, удобряя грунт минеральными веществами.

Корневища девясила, использующиеся в медицине и кулинарии, можно выкапывать на второй-третий год выращивания культуры в начале осени. Выкопанные корневища очищают от грунта, тщательно моют проточной водой, после чего делят на отрезки и хорошо высушивают на открытом воздухе или в специальных сушильных камерах.

Хранить высушенные корни и корневища рекомендуется в тканевых мешочках, стеклянных или деревянных емкостях. Срок хранения составляет не более 3 лет.

Использование в народной медицине

Корни и корневища девясила характеризуются высоким содержанием сапонинов, слизи, смолы, инулина, камеди, алкалоидов, эфирного масла и витамина Е.

Препараты, приготовленные из корней и корневищ девясила, применяют в народной медицине в качестве средств, оказывающих желчегонное, мочегонное, противовоспалительное и отхаркивающее действие. Они показаны также при заболеваниях органов пищеварительной системы (гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и пр.).

Эфирное масло, содержащееся в корневищах растения, обладает антисептическим эффектом. В связи с этим его часто

используют в терапии ряда кожных болезней.

В тибетской медицине препараты из девясила рекомендуют употреблять при дифтерии и ангине. Из цветков готовят отвары и настои, позволяющие купировать симптомы пневмонии, ревматизма, подагры, атеросклероза и неврастении. Это средства, также обладающие ранозаживляющим и гемостатическим свойствами.

Индийские врачеватели с помощью препаратов из девясила лечат ревматизм и бронхит, а китайские используют их в качестве антибактериальных и отхаркивающих средств. В Монголии препараты из соцветий растения включают в программу лечения цинги, авитаминозов, мигрени, полиартрита и нарушений кровообращения. Смешивая с листьями, их применяют при лечении гноящихся и трудно заживающих ран, перитоните и сибирской язве.

В болгарской медицине употребление настойки из корней девясила рекомендовано при мигрени, коклюше, тахикардии и эпилепсии. Российские медики часто включают препараты из корневищ растения в комплексную терапию коклюша, удушья, бронхита, болезней органов мочевыводящей и пищеварительной систем.

В дерматологии с помощью девясила лечат нейродермит и чесотку.

Использование в кулинарии

В кулинарии высушенные корни и корневища девясила применяют в качестве пряности при приготовлении овсяной каши, супов и маринадов.

Они также являются основным ингредиентом красного соуса. С их помощью ароматизируют ягодные и фруктовые напитки, кондитерские изделия и пудинги. Из корней растения готовят кисель и цукаты.

Порошок из сухих корней и корневищ девясила применяют как вкусовую и ароматическую добавку к мясным и рыбным консервам, ликеро-водочным изделиям, пищевым концентратам.

Каша из овсяных хлопьев с девясилом

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев, 20 г девясила (корни), 200 мл молока, 150 мл воды, сахар, соль.

Способ приготовления

Молоко разбавить кипяченой водой и вскипятить, всыпать овсяные хлопья. Все перемешать, добавить растертые в порошок корни девясила, соль и сахар.

Кашу варить до готовности, к столу подавать горячей.

Суп из овощей с девясилом

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 300 г капусты, 200 г картофеля, 50 г репчатый лук, 50 г помидоров, 10 г девясила (корней), 20 г зелени укропа и петрушки, 10 г жира, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Бульон довести до кипения, опустить в него нашинкованную капусту и нарезанный мелкими кубиками картофель.

Для заправки спассеровать измельченный репчатый лук, очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, растертые в порошок корни девясила. Готовую заправку выложить в суп. Все перемешать, всыпать соль и молотый перец, варить в течение 10–15 минут.

Готовый суп присыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки и горячим подать к столу.

Донник

Донник (буркун, или донная трава) – двулетнее травянистое растение, относящееся к семейству бобовых. Широко распространено в Европе и Азии. В диком виде встречается в Центральной и Малой Азии, Западной Европе. В России произрастает повсеместно, исключая северные районы с суровым климатом.

Это растение с разветвленным стеблем и стержневым ветвистым мочковатым корнем. Листья очередные. Каждый лист состоит из трех маленьких неопушенных листочков. В основании черешков имеется прилистник.

В период цветения, приходящийся на июнь – сентябрь, формируются и распускаются повислые цветки, окрашенные в белый или желтый цвет и собранные в рыхлые многоцветковые соцветия, длина которых достигает 15 см.

Плод – одно– или двусемянный мелкий боб. Яйцевидные семена имеют серовато-коричневую окраску. Плодоношение происходит в августе.

Донник – достаточно неприхотливое растение, хорошо развивающееся на богатых и бедных почвах. Оно нетребовательно к климатическим условиям и поливу. Культура отличается высокой устойчивостью к низкой температуре и заморозкам. Для выращивания донника подходят открытые для солнечных лучей площадки.

Размножают донник главным образом семенным способом. Посев производят в марте – апреле. Предварительно семена выдерживают в небольшом количестве воды в течение нескольких часов. При посадке заделывают на глубину не более 3 см. При правильном уходе всходы обычно появляются через 15–20 дней.

Боронование, подкормку с внесением минеральных удобрений и прополку проводят на второй год выращивания культуры.

Покос травы донника рекомендуется производить в середине лета. Скошенную траву высушивают на затененной площадке. Для получения семян проводят второй покос в период созревания плодов, образующихся в нижней части цветочной кисти.

Использование в народной медицине

В надземных частях донника содержится значительное количество кумарина, в траве присутствуют кумариновая и мелилотовая кислоты, растительный белок, гликозид и жироподобные вещества.

Препараты из листьев и стеблей донника оказывают

противосудорожное действие и способны подавлять активность нервной системы.

Кроме того, настои из травы этого растения показаны при бронхитах, мигрени и гипертонии. Их назначают также при болях в почках и мочевом пузыре и в климактерический период.

В дерматологии при лечении карбункулов, фурункулов и гнойных ран применяют пластыри, компрессы и промывания с использованием настоев и настоек из травы донника. Их назначают и при воспалении среднего уха.

Индийские лекари рекомендуют употреблять донник в качестве ветрогонного и кровоостанавливающего средства. В Австрии его включают в программу терапии заболеваний органов пищеварительной и дыхательной систем, во Франции используют в качестве вяжущего и спазмолитического средства.

Использование в кулинарии

Донник издавна считается ценным пищевым растением.

Молодые листья часто вводят в рецептуру приготовления холодных и горячих супов, а также витаминных салатов.

Траву донника, имеющую горьковато-солоноватый, острый вкус, используют в качестве ароматной приправы. В некоторых странах из него готовят так называемый зеленый сыр.

Донник служит приправой к рыбным блюдам, соусам и ароматической добавкой к алкогольным и безалкогольным напиткам.

Окрошка с мясом и донником

Ингредиенты

300 г телятины (отварной), 200 г картофеля, 200 г огурцов (свежих), 3 яйца, 100 г донника (молодые листья), 50 г перьев репчатого лука, 30 г зелени укропа и петрушки, 5 г горчицы, 100 г сметаны, 1 л кваса, соль.

Способ приготовления

Отварную телятину и свежие огурцы мелко нарезать. Сваренный в мундире картофель очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Яйца, листья донника и зеленый лук мелко нарубить. Все продукты соединить, добавить соль и горчицу, хорошо перемешать. Полученную массу переложить в супницу, залить квасом и заправить сметаной. Перед подачей к столу окрошку присыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из донника с огурцами и зеленым луком

Ингредиенты

100 г донника (трава), 200 г огурцов (свежих), 2 яйца, 20 г репчатого лука, 20 г зелени укропа и петрушки, 100 г щавеля, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой и нарезать мелкими кубиками. Щавель нашинковать, сваренные вкрутую яйца нарубить и соединить с огурцами, травой донника и зеленым луком.

Хорошо перемешать, добавить соль и сметану. Готовый салат переложить в салатник и подать к столу, украсив веточками укропа.

Щи из овощей со щавелем и донником

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 200 г картофеля, 200 г капусты, 100 г щавеля, 200 г донника (молодые листья), 50 г репчатого лука, 100 г моркови, 20 мл растительного масла, 10 г томатной пасты, 20 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Говяжий бульон довести до кипения, опустить в него нашинкованную капусту. Проварив в течение 10 минут, добавить нарезанный кубиками картофель и варить еще 20 минут. Спассеровать в растительном масле измельченный репчатый лук и натертую на мелкой терке морковь. Ввести в щи заправку и мелко нарезанные листья щавеля и донника, а также зелень петрушки и укропа. Посолить и кипятить в течение 5–7 минут.

К столу подавать со сметаной.

Биточки из телятины с зеленью

Ингредиенты

500 г телятины, 50 г репчатого лука, 100 г донника (молодые листья), 50 г зелени укропа, 1 яйцо, 30 г жира, 100 г пшеничной муки или панировочных сухарей, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Телятину промыть и пропустить через мясорубку. Полученный фарш смешать с мелко нарубленной зеленью укропа и листьями донника, добавить соль, молотый перец и сырое яйцо. Все тщательно перемешать и сформовать биточки. Обваляв их в муке или панировочных сухарях, обжарить в жире до готовности.

Биточки выложить на блюдо и подать к столу, присыпав измельченной зеленью укропа и украсив листочками донника.

Говядина, тушенная с овощами и донником

Ингредиенты

500 г говядины, 200 мл воды, 50 г жира, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г донник (молодые листья), 30 г зелени укропа и петрушки, 10 г семян укропа, 5 г мускатного ореха, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Говядину вымыть проточной водой, немного обсушить с

помощью салфетки, после чего нарезать небольшими кусочками, выложить в посуду с высокими стенками и потушить до полуготовности в небольшом количестве воды с добавлением жира.

Затем добавить нарезанный маленькими кубиками картофель, натертую на мелкой терке морковь, измельченный репчатый лук, положить мелко нарубленные листья донника, половину указанного количества зелени укропа и петрушки, всыпать семена укропа, мускатный орех, соль и молотый перец. Все перемешать и проварить в течение получаса.

Готовое блюдо подать к столу горячим, присыпав рубленой зеленью укропа и петрушки.

Перец душистый

Перец душистый, перец гвоздичный, перец английский, пимент, или перец ямайский, – это различные названия плодов тропического дерева пимента. Свежие плоды этого дерева – ягоды-двусемянки – имеют сине-зеленую окраску, а после сушки становятся буроватыми. Перец душистый отличается пряным ароматом и острым вкусом, напоминающим вкус смеси мускатного ореха, гвоздики и корицы.

Родиной душистого перца считаются острова Карибского моря. В культуре выращивается в Южной и Центральной Америке, Индии, на Ямайке и Кубе. Основными экспортерами душистого перца сегодня являются такие страны, как Бразилия, Барбадос, Мексика, Ямайка, Таиланд, Вьетнам и Индия.

Значительная доля в экспорте пряности принадлежит Ямайке. Производимый там душистый перец признан лучшим в мире по вкусовым и ароматическим показателям. Горошины из Гватемалы и Гондураса можно узнать по характерному запаху, напоминающему выдержанный в роме лавровый лист.

В настоящее время душистый перец возделывают на специально отведенных для этого плантациях, находящихся в субтропических районах с жарким и засушливым климатом. Ягоды собирают вручную в стадии неполной зрелости с деревьев семилетнего возраста и более. Их затем высушивают на открытом воздухе в течение 5–10 дней, после чего они становятся шероховатыми и приобретают приятный специфический аромат. Высушенные плоды очищают, перебирают и складывают на хранение.

Через торговые точки душистый перец распространяют в молотом виде, а также цельными горошинами. Хранить пряность следует в плотно закупориваемой стеклянной таре.

Использование в народной медицине

В плодах душистого перца обнаружены эфирное и жирное масла, а также смолы, дубильные вещества, цинеол, фелландрон и эвгенол.

Сваренные и истолченные зерна пряности часто назначают при ревматизме. Порошок из них применяют при приготовлении мазей, предназначенных для лечения болезней позвоночника.

Настой из горошин перца показан при расстройстве пищеварения и метеоризме. Эфирное масло известно своими антисептическими и тонизирующими свойствами. Оно рекомендовано к употреблению при запорах, поносах, болях и вздутии живота.

Использование в кулинарии

Душистый перец издавна применяли в кулинарии. В Европе пряность оказалась благодаря Христофору Колумбу, который вывез ее с Карибских островов. Массовый экспорт душистого перца начался с 1600 г., а спустя 200 лет в европейские страны ввозили уже около 1000 тонн пряности в год.

В настоящее время душистый перец признан одной из самых распространенных и популярных пряностей в мире. Цельные горошины используют в качестве приправы к маринадам, соусам, кетчупам, солянкам и мясным супам, заливным блюдам, овощам, ягодам и грибам, а также к салатам, дичи и жареному мясу (преимущественно баранине).

Молотую пряность добавляют в тесто для изготовления кондитерских изделий (пряники, кексы, пирожные, джемы и т. п.) и десертов (сладкие блюда из риса и пудинги).

Душистый перец является одним из компонентов, служащих для ароматизации ячменного вина и ликеров. Его также добавляют в твердые сыры, копчености, рыбные, овощные и фруктовые консервы, пряные смеси (карри, болонскую, франкфуртскую, «сухие духи», гамбургскую), а также в блюда из рыбы и печени, в студни. Для придания своеобразного вкуса его часто кладут во фруктово-ягодные напитки.

Душистый перец считается традиционным компонентом многих блюд индийской, английской, мексиканской и североафриканской кухонь.

Баклажаны, маринованные с душистым перцем

Ингредиенты

500 г баклажанов, 100 мл воды, 30 г зубчиков чеснока, 100 мл винного уксуса, 10 г душистого перца, 30 г зелени петрушки и укропа, 10 г сахара, 100 мл растительного масла, 5 г соли.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, обсушить салфеткой, нарезать кубиками, засыпать солью и выдержать при комнатной температуре в течение 15 минут. Затем переложить их в дуршлаг и промыть водой.

В отдельной посуде смешать кипяченую воду, винный уксус и растительное масло.

Все хорошо перемешать. Добавить соль, сахар, толченые зубчики чеснока, душистый перец и мелко нарубленную зелень укропа и петрушки. Этим маринадом залить баклажаны и поставить на огонь. Тушить в течение 10–15 минут, накрыв посуду крышкой.

Готовые баклажаны остудить при комнатной температуре, не вынимая из маринада. К столу подать, украсив веточками укропа

и петрушки.

Фасоль стручковая, жаренная с грибами и душистым перцем

Ингредиенты

400 г стручковой фасоли, 400 г шампиньонов, 100 мл фасолевого бульона, 20 мл соевого соуса, 5 г душистого перца, 20 г зелени укропа, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками и, откинув на дуршлаг, пробланшировать в кипящей воде вместе со стручками фасоли. Затем быстро выложить в сковороду и потушить, добавив половину указанного количества растительного масла, соевый соус, фасолевый бульон и соль. Тщательно перемешать и, выпарив жидкость, спассеровать до готовности в смеси оставшегося растительного масла и душистого перца.

К столу подать, присыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Овощи, тушенные с душистым перцем и соевым соусом

Ингредиенты

1 кг цветной капусты, 500 г помидоров, 400 г фасоли (консервированной), 200 мл соевого соуса, 100 г картофельного крахмала, 10 г душистого перца, 30 г зелени укропа и кинзы, 40 г жира, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, обсушить салфеткой и, разделив на соцветия, отварить до готовности в подсоленной воде. Готовую капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

Предварительно вымытые помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать. В сковороде раскалить жир и обжарить в нем душистый перец в течение минуты. Затем перец вынуть, а в сковороду с жиром положить помидоры, соцветия цветной капусты и фасоль.

Добавив немного воды, соевый соус и соль, все перемешать и тушить 15–20 минут. Затем влить крахмальный раствор и тушить еще 10–15 минут.

Готовое блюдо снять с плиты, украсить рубленой зеленью укропа и кинзы и горячим подать к столу.

Овощи, тушенные с грибами и душистым перцем

Ингредиенты

700 г цветной капусты, 500 г помидоров, 500 г стручковой фасоли, 300 г шампиньонов, 50 мл соевого соуса, 400 мл растительного масла, 150 г картофельного крахмала, 30 г зелени укропа, 40 г душистого перца, 5 г мускатного ореха, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, мелко нарезать и отварить в подсоленной воде до готовности.

Помидоры обдать кипятком и, очистив от кожицы, нарезать мелкими кусочками. Стручковую фасоль промыть в проточной воде и пробланшировать. Грибы вымыть и мелко нарезать.

В сковороде с растительным маслом спассеровать душистый перец и выложить в нее овощи и шампиньоны. Все перемешать, влить соевый соус, добавить соль и мускатный орех, тушить 20 минут.

После тонкой струйкой ввести крахмальный раствор, перемешать, довести до кипения и подержать на слабом огне 10 минут.

Готовую овощную смесь снять с плиты, переложить на блюдо и, украсив веточками укропа, подать к столу.

Душица

Душица – многолетнее травянистое или кустарниковое растение, относящееся к семейству яснотковых. Родиной растения считаются Северная Африка и Юго-Западная Азия. В настоящее время широко распространено на Кавказе, в Восточной и Западной (от берегов Средиземного моря до Шотландии) Европе, Южной Сибири, Казахстане, Средней и Передней Азии. Некогда было перевезено в Приамурье и Приморье.

В культуре возделывается во Франции и США.

Растение имеет прямостоячий стебель, покрытый мелкими волосками в нижней части и голый вверху. Его длина достигает от 30 до 75 см.

Корневище ползучее. Вытянутой яйцевидной формы листья располагаются супротивно, к стеблю прикреплены посредством черешков. Их длина составляет в среднем 3–4 см.

В период цветения, приходящийся на июль – август, появляются мелкие цветки розоватой или розово-пурпурной окраски. Они образуют соцветие-метелку. Прицветники окрашены в насыщенный красно-фиолетовый цвет.

Использование в народной медицине

В надземных частях душицы содержатся дубильные вещества, эфирные масла и аскорбиновая кислота. В состав эфирного масла входят флавоноиды, тимол, горечи и фитонциды.

В народной и официальной медицине препараты из душицы назначают в качестве средств, обладающих антибактериальным, тонизирующим, отхаркивающим и обезболивающим свойствами. Они показаны при головной боли, нарушении пищеварительного процесса, болезнях органов дыхательной системы, а также при ревматизме.

Настой и настойки из листьев душицы издавна применяют в медицине для лечения бессонницы, неврозов, гипертонии, эпилепсии, атеросклероза, бронхиальной астмы, бронхита, пневмонии, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваний желчного пузыря и печени.

Помимо этого препараты из душицы часто включают в программу комплексного лечения ангины, простуды, гриппа, насморка, туберкулеза, диатезов, рахита, гнойничковых патологий кожи, удушья, нарушений менструального цикла. Их нередко используют в качестве средств, оказывающих успокоительное и снотворное действие. При наличии перхоти и в целях предотвращения выпадения волос рекомендуется после

мытья головы ополаскивать волосы отваром из травы душицы.

Препараты на основе травы душицы противопоказаны беременным женщинам.

Использование в кулинарии

В качестве приправы применяют цветочные почки и листья, которые употребляют в сушеном и свежем виде. Их добавляют в алкогольные напитки, блюда из говядины, баранины, рыбы, а также в супы, салаты и соусы. Цветочные почки и листья являются компонентами чилийской смеси пряностей.

Картофель, запеченный с беконом и помидорами

Ингредиенты

500 г картофеля, 300 г бекона, 300 г помидоров, 200 г брынзы, 1 л воды, 30 г душицы (трава), 20 г зелени петрушки и укропа, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Затем каждый клубень разрезать пополам, присыпать смесью соли и молотого перца, покрыть полоской бекона, кружком помидора и ломтиком сыра. Выложить картофель на смазанный маслом противень, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, травой душицы. Поместить противень в разогретую до 180–200 °С духовку и запечь до готовности.

Котлеты, ароматизированные душицей

Ингредиенты

500 г телятины, 200 г огурцов, 500 г помидоров, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, 50 г душицы (трава), 50 г зелени укропа, 100 г панировочных сухарей, 200 г пшеничного хлеба, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Телятину вымыть проточной водой, слегка обсушить с помощью салфетки и пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить предварительно размоченный в воде пшеничный хлеб, яйцо, молотый перец и соль. Все тщательно перемешать.

Сформовать котлетки и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. Обжаренные котлеты сложить в сковороду, залить небольшим количеством кипяченой воды и потушить. За несколько минут до готовности положить мелко нарубленную траву душицы и зелень укропа.

Готовые котлеты выложить на широкое блюдо, обложить ломтиками помидоров, огурцов и подать к столу.

Свекольник с огурцами и душицей

Ингредиенты

200 г свеклы (отварной), 1 л свекольного бульона, 200 г

огурцов, 2 яйца, 50 г перьев репчатого лука, 20 г душицы (листья), 20 г зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистить и натереть на крупной терке, соединить с очищенными и измельченными огурцами, сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами, нашинкованным зеленым луком, листьями душицы, зеленью петрушки и укропа.

Все тщательно перемешать, посолить, переложить в супницу, залить холодным свекольным бульоном и подать к столу, заправив сметаной.

Тыквенный пудинг с лимоном и душицей

Ингредиенты

200 г тыквы, 20 г манной крупы, 50 г яблок (сладких сортов), 30 мл молока, 1 яйцо, 10 г цедры лимона, 10 г душицы (листья), 30 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, переложить в кастрюлю, залить молоком и отварить до готовности. Затем всыпать манную крупу, хорошо перемешать и варить еще в течение 10 минут.

Полученную массу снять с плиты, после чего смешать с натертым на мелкой терке яблоком, сахаром, солью, лимонной цедрой, растертым яичным желтком и мелко нарезанными листьями душицы. Смесь перемешать, выложить в форму, смазанную растительным маслом, залить сметаной и, поместив в разогретую до 180–200 °С духовку, запечь до образования румяной корочки.

Пудинг подать к столу, разрезав на порционные куски и украсив листочками душицы.

Чай с ягодами и травами

Ингредиенты

50 г зеленого чая, 20 г душицы (травы), 10 г зверобой (листья), 10 г ягод черной смородины, 20 г ягоды черники, 20 г плодов шиповника, 500 мл воды.

Способ приготовления

Указанные в перечне ингредиенты смешать, переложить в заварочный чайник, залить кипятком и настаивать в течение 15 минут.

Готовый чай подать к столу горячим.

Зверобой

Зверобой – одно– или многолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству зверобойных. Широко распространено в областях Северного полушария с умеренным климатом и тропических районах Южного полушария.

Это растение с прямостоячим четырехгранным стеблем, супротивно расположенными, сидячими или с короткими черешками листьями.

Цветки с золотистыми или желтыми лепестками образуют щиткообразное либо метельчатое соцветие.

Плод – коробочка, после созревания распадающаяся на три – пять гнезд с многочисленными семенами овальной или цилиндрической формы.

Для выращивания зверобоя подходят суглинистые и песчаные почвы с хорошей дренажной системой. Растение влаго– и теплолюбиво.

Особенно хорошо развивается на открытых для солнечных лучей площадках, защищенных от ветра.

Во время предзимней подготовки корни многолетнего зверобоя рекомендуется накрывать еловыми ветками или сухими листьями.

Весной поврежденные морозом побеги следует обрезать.

Использование в народной медицине

В надземных частях зверобоя содержатся дубильные и красящие вещества (особенно значительное количество гиперицина), флавоноиды, эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота, холин и алкалоиды. В народной и официальной медицине препараты, содержащие траву зверобоя, назначают в качестве средств, обладающих противовоспалительным, регенерирующим, вяжущим и антибактериальным эффектами. Они показаны при болезнях горла и ротовой полости, органов желудочно-кишечного тракта. Кроме того, с их помощью успешно лечат болезни кожи: фурункулез, абсцессы, язвы.

Использование в кулинарии

В кулинарии высушенную и свежую траву зверобоя применяют в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Помимо этого, ее включают в состав пряных смесей. Порошок из сухих листьев растения добавляют в алкогольные напитки.

Аджика с чесноком и травой зверобоя

Ингредиенты

1 сладкий перец, 300 г помидоров, 500 г зубчиков чеснока, 20 г острого стручкового перца, 10 г травы зверобоя, 20 г сахара, соль.

Способ приготовления

Сладкий и острый перец, помидоры вымыть и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить толченые зубчики чеснока, всыпать измельченную траву зверобоя.

Все хорошо перемешать, всыпать соль, сахар и вновь перемешать. Переложить в стеклянную посуду и, плотно закупорив емкость, оставить при комнатной температуре на 2 недели.

Время от времени смесь нужно тщательно перемешивать.

Сбитень ягодный с травой зверобоя

Ингредиенты

3 л воды (кипяченой), 500 г клубники, 100 г меда, 20 г травы зверобоя.

Способ приготовления

Мед растворить в воде, ввести пюре из размятых ягод клубники.

Все хорошо перемешать и кипятить на слабом огне в течение 1½–2 часов. За полчаса до готовности в отвар положить растертую в порошок высушенную траву зверобоя.

Готовый напиток снять с плиты и остудить при комнатной температуре.

Змееголовник

Змееголовник – многолетнее травянистое растение семейства губоцветных. Наименование его происходит от двух греческих слов: drakon – «змея» и kephalos – «голова». Дело в том, что цветки змееголовника внешне напоминают голову дракона.

Растение произрастает преимущественно в Северной Азии, Северной Америке и Европе. В диком виде встречается в Китае, Монголии и Польше. В культуре возделывается главным образом как декоративный и пряный вид.

Змееголовник имеет перисто-рассеченные или лапчатые листья с зубчиками по краям. В период цветения образуются цветки, окрашенные в нежно-красный или голубой цвет.

Плод – орешек с гладкой поверхностью.

Основным способом размножения этого растения является семенной. Посев семян производят весной, заделывая их на глубину не более 1 см и оставляя между рядами интервал 50 см. При правильном посеве первые всходы появляются спустя 2 недели. При необходимости производят прореживание.

В период вегетации следует проводить рыхление грунта и прополку. Срезку листьев и травы рекомендуется производить в период цветения. Собранное сырье высушивают на открытом воздухе, измельчают и складывают на хранение в стеклянную тару, которую плотно закупоривают.

Использование в народной медицине

В листьях и стеблях змееголовника содержатся кумарины, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, флавоноиды, а также эфирное масло, в состав которого входят нерол, цитраль, гераниол.

В народной медицине настой, отвары и настойки из травы змееголовника применяют при простуде, тахикардии, неврозах и мигрени. Кроме того, они показаны при кожных заболеваниях (в том числе гнойничковых), ревматизме и снижении аппетита.

Препараты из этого растения помогают улучшить пищеварение.

Использование в кулинарии

Листья змееголовника обладают приятным ароматом мяты и запахом лимона. Их часто добавляют в кондитерские изделия, безалкогольные напитки и вермут. С травой змееголовника заваривают чай, ее добавляют также в компоты, уксусы и квас. Смесь из высушенных листьев и цветков змееголовника используют в качестве пряности при приготовлении блюд из мяса и рыбы, а также салатов и холодных супов. В сочетании с

бадьяном, гвоздикой и корицей ее кладут в маринады для фруктов и тыквы, а с сельдереем – заливки для патиссонов, кабачков и помидоров.

Маринад, приготовленный из оливкового масла и ароматизированный змееголовником, эстрагоном, полынью и тысячелистником, служит в качестве соуса для курицы и отбивных из свинины. В сметанный соус к салату или рыбе кладут смесь из свежих листьев змееголовника, фенхеля, аниса и эстрагона.

При засолке рыбы часто используют солевую смесь из поваренной соли, молотого перца, высушенной и растертой в порошок травы змееголовника и лимонной цедры. Приправой для домашних колбас служит пряная смесь из сухих листьев змееголовника, чабера и майорана.

Напиток медово-клюквенный

Ингредиенты

1 л воды (кипяченой), 50 г меда, 300 г клюквы, 20 г змееголовника (трава), сахар.

Способ приготовления

Свежие ягоды клюквы промыть, откинуть на дуршлаг и, дав стечь излишкам влаги, растереть в пюре, после чего пропустить через сито.

Клюквенное пюре, мед и сахар растворить в кипяченой воде, добавить измельченную траву змееголовника и вновь перемешать.

Смесь довести до кипения, варить в течение 5 минут, затем снять с плиты и немного остудить при комнатной температуре.

Коктейль фруктово-сливочный

Ингредиенты

400 мл сливок, 200 г клубники, 100 г банана, 10 г листьев змееголовника, 20 г цветков змееголовника.

Способ приготовления

В блендере растереть свежие ягоды клубники и банан.

Фруктовое пюре залить сливками, добавить мелко нарезанные листья змееголовника и хорошо перемешать.

Коктейль перелить в бокалы, охладить и затем подать к столу, украсив цветками змееголовника.

Иллициум

Иллициум, или бадьян, – вечнозеленое дерево, относящееся к семейству бадьяновых. Родиной растения считаются юговосточные районы Китая.

В настоящее время произрастает в Абхазии и Индокитае. В культуре возделывают в Японии, Китае, Вьетнаме, Индии, Камбодже, а также на Антильских и Филиппинских островах.

Листья длинные, заостренные. В период цветения образуются шарообразные желтовато-зеленые цветки. Плод – соплодие-звездочка темно-коричневого цвета, состоящее из 8–12 лучей, внутри каждого из которых созревает по одному семени.

Зрелые плоды иллициума собирают с деревьев 15-летнего возраста. Их высушивают и затем растирают в порошок.

Использование в народной медицине

В семенах иллициума содержатся сахара, смолы и танин, а также значительное количество эфирного масла, в состав которого входят сафлор, атенол и терпины.

В народной медицине отвар из семян растения рекомендован при лихорадочных состояниях, болях в животе и судорогах, а также при глистных инвазиях.

Использование в кулинарии

В качестве пряной приправы применяют растертые в порошок плоды иллициума, обладающие сладковатым привкусом и ароматом аниса. Их добавляют в хлебобулочные и кондитерские изделия, а также в маринады. Семена этого растения являются компонентом китайской пряной смеси «усянмань».

Особую популярность иллициум приобрел в кухне стран Юго-Восточной Азии. Его семенами приправляют блюда из яиц, овощей, риса и свинины. Китайские повара используют их для ароматизации и улучшения вкуса маринованных яиц, заливного из утки, вареной говядины, а также курицы с почками, тушенными с чесноком и кунжутом. Семена кладут в чай, пудинги и фруктовые супы.

В русской кухне с помощью порошка из семян бадьяна ароматизируют каши и варенье. В Сибири его используют как пряноароматическую добавку для маринада при консервировании огурцов. А в Армении их добавляют в маринованный виноград и фаршированную тыкву.

Для приготовления различных блюд растертые семена иллициума хорошо сочетать с корицей, чесноком, перцем, имбирем, петрушкой и укропом, а также с солодкой, корицей и ванилью.

Суп кисло-сладкий с китайской капустой и бадьяном

Ингредиенты

3 л воды, 500 г филе утки, 400 г пекинской капусты, 30 мл хереса, 10 мл рисового уксуса, 10 мл соевого соуса, 10 г зубчиков чеснока, 20 мл растительного масла, 10 г семян кунжута, 5 г бадьяна (плоды), 10 г коричневого сахара, 20 г зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Филе утки промыть, нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Затем влить соевый соус, херес и варить еще 10–15 минут.

Опустить в кастрюлю измельченный чеснок и семена бадьяна, добавить смешанную с уксусом патоку и коричневый сахар.

Довести до кипения и прокипятить в течение 5–7 минут.

Полученный бульон разлить по порционным тарелкам или пиалам, в каждую выложить нашинкованную пекинскую капусту, влить немного растительного масла и всыпать семена кунжута.

К столу блюдо подавать, присыпав нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Телятина, варенная с иллициумом и соевым соусом

Ингредиенты

500 г телятины, 1 л воды, 50 г репчатого лука, 50 г перьев репчатого лука, 5 г сахара, 10 мл соевого соуса, 10 мл водки, 10 г иллициума (плоды), 20 г зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Телятину вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой, после чего нарезать порционными кусками, переложить в кастрюлю и, залив водой, отварить до готовности. Излишки бульона слить.

В оставленное на огне мясо влить водку и соевый соус, положить мелко нарезанный репчатый лук, измельченную траву иллициума, а также зелень укропа и петрушки, всыпать соль и сахар.

Все перемешать и прогревать на слабом огне в течение 15–20 минут.

Готовую телятину выложить на широкое блюдо и подать к столу горячей, украсив рубленым зеленым луком.

Имбирь

Имбирь – многолетнее травянистое растение семейства имбирных. Родиной его являются страны Южной Азии. В настоящее время культивируется в Китае, Австралии, Индонезии, Индии, Африке, а также на островах Барбадос и Ямайка.

В Европе имбирь появился в Средние века. Тогда его применяли в качестве пряной добавки к основному блюду и как лекарственное средство. В Америку был завезен в XVI столетии, в настоящее время широко рас пространен там как культурный вид.

Имбирь имеет прямостоячий голый стебель с удлиненными междоузлиями. Листья ланцетовидной формы располагаются поочередно. Корневая система мочковатая. Корневище представляет собой видоизмененный развивающийся под землей побег, дающий придаточные корешки и надземные побеги.

Цветки развиваются на верхушках коротких цветоносных стеблей и образуют соцветие-колос. Лепестки имеют желтовато-оранжевую или коричневато-фиолетовую окраску. Плод – трехчастная коробочка.

В кулинарии и медицине применяют имбирь двух видов: белый и черный. Для получения первого подземный побег выкапывают, очищают от грунта и кожицы, моют и высушивают на открытом воздухе.

Черный имбирь поставляют на рынок без предварительной обработки и подвергают лишь высушиванию. Такой имбирь отличается более острым вкусом и интенсивным ароматом.

Использование в народной медицине

В подземных побегах имбиря содержится значительное количество эфирного масла, основной составляющей которого является цингеберен. Помимо этого в эфирном масле обнаружены цитраль, камфен, линалоол и цинеол, витамины С, группы В и аминокислоты.

Настой, отвар и настойка из имбиря помогают облегчить состояния при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, атеросклерозе, нарушении кровообращения и обмена веществ. Они способствуют улучшению аппетита и нормализации пищеварительного процесса, а также укрепляют кровеносные сосуды.

Чай, приготовленный из имбиря, смешанного с лимоном и медом, считается высокоэффективным средством против простуды и гриппа. При мигрени, ревматизме и болях в спине рекомендованы компрессы из натертого на мелкой терке лжекорня этого растения.

Экстракт из имбиря часто включают в состав медицинских препаратов: «Доктор МОМ» (противокашлевые и противовирусные таблетки); «Атриксин» (средство против артритов и артрозов); «Ринолин» (средство, стимулирующее и улучшающее работу мозга); «Кофол» (средство, оказывающее противовоспалительное действие) и пр.

Эфирное масло, полученное из подземных побегов имбиря, показано при простуде и гриппе, неврозах и стрессе, патологиях опорно-двигательного аппарата. Его можно применять в ароматерапии, а также для проведения ингаляций, ванн и массажа.

Препараты на основе имбиря рекомендуется принимать внутрь в качестве средства, купирующего симптомы морской болезни.

Использование в кулинарии

В кулинарии подземные побеги имбиря применяют главным образом в молотом виде. Эта приправа представляет собой мелкий порошок серо-желтого цвета.

Имбирь – традиционная приправа ко многим блюдам национальной русской кухни. В качестве ароматической и вкусовой добавки его кладут в наливки, сбитни, квасы, а также в тесто для булочек, пряников и куличей.

Помимо этого, имбирный порошок добавляют в бисквиты, пудинги, печенье, варенье, пиво и ликеры. Азиатские повара приправляют им пресервы, приготовленные из мяса. Он является составной частью популярной пряной смеси карри. Маринованный имбирь подают в качестве гарнира к суши.

В Юго-Восточной Азии любимым лакомством детворы является имбирь, сваренный в сахаре. В Англии, Индокитае, Китае и Бирме из подземных побегов растения готовят варенье, которое ароматизируют апельсиновыми корками. В США и Англии популярность завоевал особый вид пива – имбирное.

С использованием измельченного имбиря можно готовить фруктовые и овощные маринады, а также соусы к мясу. В азиатских странах его добавляют в тушеное мясо.

Для того чтобы добиться желаемого эффекта, имбирь следует класть в блюда из различных продуктов, соблюдая следующие правила:

– в тушеное мясо: за 20–30 минут до готовности;

– в тесто: после замеса;

– в соусы: после кипячения;

– в напитки и сладкие блюда: за 5 минут до готовности.

Пюре из ямса с имбирем

Ингредиенты

500 г ямса, 5 г имбиря, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 200 мл сливок или молока, 1 л воды, соль.

Способ приготовления

Ямс очистить, вымыть проточной водой, после чего переложить в кастрюлю и варить в подсоленной воде до готовности. Готовый ямс размять в пюре.

Полученную массу смешать с растопленным маслом, измельченным имбирем, мускатным орехом и сливками (или молоком). Все тщательно перемешать. К столу следует подавать сразу же.

Рыба в пряно-остром соусе

Ингредиенты

1 кг филе морской рыбы, 400 мл рыбного бульона, 200 г помидоров, 200 г сладкого перца, 50 г репчатого лука, 10 г имбиря (лжекорень), 100 мл соевого соуса, 100 мл винного уксуса, 5 мл соуса чили, молотый белый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, слегка обсушить салфеткой и натереть смесью соли и молотого перца.

Затем выложить его на сковороду, залить небольшим количеством рыбного бульона, поместить на слабый огонь и потушить до готовности с добавлением мелко нарубленного зеленого лука и натертого на мелкой терке имбиря.

Далее приготовить соус. Для этого смешать соевый соус, винный уксус, соус чили, оставшийся рыбный бульон, измельченный сладкий перец, очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, соль и сахар. Все перемешать и проварить на сильном огне до некоторого уваривания и загустения массы.

Тушеную рыбу выложить на широкое блюдо и залить соусом.

Пирог из яблок с имбирем

Ингредиенты

300 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 100 г меда, 1 яйцо, 500 г яблок кислых сортов, 50 г лимона, 5 г имбиря (лжекорень), 100 г взбитых сливок.

Способ приготовления

Замесить тесто из муки, холодного рубленого сливочного масла, яйца и половины указанного количества меда. Тесто обернуть полиэтиленовой пленкой и поместить на полчаса в холодильник.

Для начинки яблоки вымыть проточной водой, обсушить салфеткой, очистить от кожуры и сердцевины, после чего нарезать ломтиками и сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока.

Оставшийся лимонный сок соединить с растопленным медом

и натертым на мелкой терке имбирем. Все тщательно перемешать.

Охлажденное тесто раскатать в пласт и переложить в форму. Поверх него выложить яблоки, залить медовым соусом, поместить в разогретую до 180 ˚С духовку и запечь до готовности.

Пирог разрезать на порционные куски, украсить взбитыми сливками и подать к столу.

Сок виноградно-имбирный

Ингредиенты

400 г винограда, 3 г имбиря (лжекорень), 50 г лимона, 100 мл минеральной воды, сахарная пудра. *Способ приготовления*

Виноградины вымыть и пропустить через соковыжималку вместе с очищенным от кожуры лимоном и имбирем. В полученную массу добавить сахар, разбавить минеральной водой и перемешать.

Сок подать к столу, разлив по бокалам, края которых украсить дольками засахаренного лимона.

Имеретинский шафран

Имеретинский шафран, или бархатцы отмеченные, – однолетнее травянистое растение, относящееся к семейству астровых. В диком виде произрастает в Южной и Центральной Америке. В культуре широко распространено в Чили, Мексике, Бразилии, Марокко, Франции, Бельгии и многих других странах. На территории России в культуре встречается крайне редко.

Это растение имеет прямостоячий разветвленный и сильно облиственный стебель длиной до 50 см. Длина мелкорассеченных листьев составляет от 6 до 11 см. Крупные соцветия, появляющиеся в начале июля, собраны из язычковых цветков с ярко-желтыми венчиками. Плод – мелкая двусемянка темно-коричневого цвета. Плодоношение наблюдается с середины июля по сентябрь.

Имеретинский шафран относится к группе теплолюбивых культур, погибающих даже при незначительных заморозках. Для выращивания вида подходят открытые для солнечных лучей площадки с плодородными почвами. Растение хорошо переносит засуху. Однако регулярный (но не слишком обильный) полив способствует накоплению в надземных частях эфирных масел, широко применяющихся в кулинарии и медицине.

Размножают имеретинский шафран семенным или рассадным способом. Семена можно высевать либо в теплицу, либо в открытый грунт. Перед посевом и посадкой следует перекопать почву и внести суперфосфат (не более 0,5 кг/м2) и аммиачную селитру (до 0,4 кг/м2).

Посев семян рекомендуется производить после прогревания грунта. Заготовленные семена сеют лентами, сохраняя между рядами интервал 15 см. Их заделывают на глубину не более 3 см, в случае пересыхания поверхностного слоя почвы – на 5 см.

При выращивании рассады семена сеют в закрытый грунт за 40 дней до запланированного времени посадки материала на открытую площадку. При правильном уходе первые всходы обычно появляются спустя 10–12 дней после окончания посева. Прореживание нужно проводить после образования двух настоящих листьев.

В открытый грунт пересаживают растения с 4 или 5 листочками. После появления пяти или шести листьев в грунт вносят аммиачную селитру (не более 0,2 кг/м2). В период вегетации требуется регулярно поливать растения, удалять сорняки и рыхлить почву.

Верхнюю часть стеблей вместе с соцветиями срезают или

скашивают в период интенсивного цветения (примерно в середине июля). Затем ее высушивают на затененной площадке. Кроме того, заготавливают и семенники растения с семенами, из которых затем получают масло.

Использование в народной медицине

Основным компонентом соцветий и семян имеретинского шафрана является эфирное масло, в составе которого выделены такие вещества, как оцимен, сабинен, п-цимоль, терпинен и др. В народной медицине цветки и семена растения часто назначают в качестве противоглистного, потогонного и мочегонного средства. Помимо этого, препараты из них способствуют укреплению кровеносных сосудов, а также улучшению работы поджелудочной железы и нервной системы. Их употребление рекомендовано при сахарном диабете, простуде, грибковых заболеваниях и снижении иммунитета.

Использование в кулинарии

Высушенные и растертые в порошок соцветия имеретинского шафрана используют при приготовлении блюд из овощей, фасоли и супов. Их применяют в качестве пряной приправы к говяжьему филе в орехово-томат ной заливке, жареному рубцу с помидорами или отварному поросенку.

Имеретинским шафраном часто сдабривают рыбу и птицу, добавляют в соусы.

Курица в пряно-остром соусе

Ингредиенты

1 кг куриного филе, 200 мл воды, 50 г репчатого лука, 20 г зубчиков чеснока, 40 г жира, 20 г шафрана имеретинского, 5 г кориандра, 20 г зелени кинзы, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления

Куриное филе вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой, после чего выложить в посуду с высокими стенками и тушить с добавлением жира в течение 15–20 минут.

Затем положить измельченный репчатый лук, всыпать молотый перец и соль.

Все перемешать и, влив немного воды, потомить еще 15 минут. Затем добавить кориандр и в течение 10 минут прогревать на слабом огне.

Тем временем в сковороде смешать оставшийся жир и имеретинский шафран. Смесь прокалить в течение нескольких секунд и после этого переложить в посуду с тушеной курицей.

Все хорошо перемешать, добавить толченый чеснок и мелко нарубленную зелень кинзы. Тушить на слабом огне 10–15 минут.

Суп куриный с помидорами и грецкими орехами

Ингредиенты

500 г куриной грудки, 3 л воды, 150 г репчатого лука, 20 г зубчиков чеснока, 500 г помидоров, 20 г пшеничной муки, 200 г грецких орехов, 50 г жира, 5 г семян кинзы, 20 г зелени укропа и кинзы, 20 г шафрана имеретинского, 5 г корицы, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Куриную грудку промыть проточной водой, переложить в кастрюлю, залить водой и отварить до полуготовности.

В отдельной посуде спассеровать в жире мелко нарезанный репчатый лук, выложить куски куриного филе, влить небольшое количество бульона и потушить в течение 15 минут. Далее всыпать просеянную через сито пшеничную муку, добавить оставшийся куриный бульон и тушить на слабом огне 5 минут.

Затем положить очищенные от кожицы и измельченные помидоры, истолченные ядра грецких орехов, чеснок, имеретинский шафран, корицу, семена и рубленую зелень кинзы, молотый перец и соль.

Массу перемешать и прогревать на слабом огне в течение 15–20 минут.

Готовый суп перелить в супницу и, посыпав зеленью укропа, горячим подать к столу.

Закуска из вареных яиц в ореховой заливке

Ингредиенты

5 яиц, 200 г грецких орехов, 2 г зубчиков чеснока, 10 мл винного уксуса, 10 г шафрана имеретинского, 10 г зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Яйца отварить, очистить от скорлупы, разрезав каждое пополам, выложить на широкое блюдо.

Для приготовления орехового соуса ядра грецких орехов растолочь.

В полученную массу добавить порошок из цветков имеретинского шафрана, толченый чеснок, соль и рубленую зелень кинзы. Все тщательно перемешать и разбавить винным уксусом. Полученным соусом залить яйца.

Иссоп

Иссоп – многолетнее травянистое или полукустарниковое растение, принадлежащее к семейству губоцветных. Широко распространено в Северной Америке, Западной Европе, Индии, Средней Азии, на Кавказе и в Крыму.

У иссопа прямостоячий разветв ленный четырехгранный стебель, длина которого составляет от 20 до 50 см.

Листья супротивные, к стеблю прикреплены короткими черешками, имеют ланцетовидную форму.

Мелкие цветки окрашены в розовый или фиолетовый цвет и собраны в соцветие-колос. Встречаются также виды с белыми цветками. Плод – орешек.

Для выращивания иссопа отводят открытые для солнечных лучей площадки с легкими известковыми почвами. Основной способ размножения в культуре – семенной. Посев семян производят в закрытый (парники и теплицы) либо открытый грунт.

Срезку травы и соцветий можно производить дважды в течение сезона. Поскольку высушенные надземные части растения быстро утрачивают первоначальный аромат, рекомендуется использовать их в свежем виде.

Использование в народной медицине

В надземных частях иссопа содержатся дубильные и антибактериальные вещества, эфирные масла, гликозиды, смолы, аскорбиновая кислота, камедь, иссопин и пр. Основными компонентами эфирного масла являются линонен, линекамфен и лимонен.

В медицине траву иссопа использовали для лечения различных заболеваний еще во времена Гиппократа. В настоящее время препараты из этого растения употребляют при воспалительных заболеваниях органов мочевыделительной системы, снижении иммунитета, а также при патологиях органов дыхательных путей (астма, бронхит и т. п.).

Настой из листьев иссопа применяют при конъюнктивите (в виде примочек и промывания), нередко назначают для приема внутрь в целях улучшения пищеварения и повышения аппетита.

Использование в кулинарии

Листья иссопа, обладающие пряным и терпким вкусом, традиционно применяют для приготовления алкогольных (ликеры) и безалкогольных (фруктовые компоты) напитков, а также блюд из жареной телятины и свинины, фасоли, картофеля и яиц. Они входят в состав пряной смеси для ароматизации

колбасных продуктов. Эту пряную траву рекомендуется класть в салаты из маслин, огурцов и помидоров, а также в маринады и несладкие творожные массы.

Особенно удачными признаны сочетания иссопа с такими пряными травами, как фенхель, укроп, сельдерей, петрушка, мята, майоран и базилик.

Суп из овощей с фасолью и иссопом

Ингредиенты

3 л говяжьего бульона, 300 г картофеля, 50 г репчатого лука, 100 г моркови, 200 г консервированной фасоли, 100 г иссопа (листьев), 30 г сливочного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать маленькими кубиками и варить в подсоленной воде 15 минут. Затем положить фасоль, спассерованные в сливочном масле измельченный репчатый лук и натертую на средней терке морковь.

Всыпать молотый перец, соль и добавить мелко нарубленные листья иссопа. Все хорошо перемешать и варить до готовности.

Курица, маринованная в пряном соусе

Ингредиенты

1 кг куриных окорочков, 20 г зубчиков чеснока, 100 г лимона, 30 мл растительного масла, 20 г иссопа (листья), 200 мл воды (кипяченой), молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Окорочка вымыть, немного обсушить с помощью салфетки, переложить в эмалированную посуду, натереть смесью соли и молотого перца. Листья иссопа мелко нарезать и посыпать ими окорочка, добавить толченый чеснок, сбрызнуть соком лимона и влить кипяченой воды. Выдерживать в маринаде в течение 3 часов.

Замаринованные окорочка выложить на смазанный маслом противень, полить небольшим количеством маринада и, поместив в разогретую до 180–200 °С, запечь до образования румяной корочки.

Кардамон

Кардамон – такое название получили семена многолетнего травянистого растения, относящегося к семейству имбирных. Родиной его являются Индия и остров Цейлон.

Семена собирают в стадии неполной зрелости. Их высушивают на открытом воздухе, после чего увлажняют и затем вновь просушивают. В результате плоды приобретают вид трехгранных капсул кремового цвета длиной не более 1,5 см.

Использование в народной медицине

В семенах кардамона присутствуют эфирное и жирное масла, а также амидон, цинеол и растительный белок.

Препараты на основе кардамона – настои и отвары – в народной медицине применяются при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Их назначают в качестве средств, активизирующих работу желудка и кишечника, а также обладающих антибактериальным и противовоспалительным действием.

Употребление семян кардамона показано при метеоризме, простуде, ларингите, болезнях органов дыхательной системы (трахеит, бронхит, пневмония). Эфирное масло помогает избавиться от бессонницы, кишечных колик, мигрени, апатии. Оно входит в состав препаратов, предназначенных для купирования симптомов предменструального синдрома и лечения задержки мочеиспускания.

Использование в кулинарии

Кардамон является традиционной пряной приправой для многих блюд восточной кухни. Скандинавские кулинары добавляют его в кондитерские изделия: марципан, печенье, пряники, пироги и пирожные. Им ароматизируют мороженое, десерты и компоты, применяют также в качестве пряной вкусовой добавки к блюдам из рыбы, птицы, телятины, свинины, баранины и ягнятины. Кардамон добавляют при приготовлении пловов, паштетов, бульонов, блюд из рубленого мяса. Семена кардамона являются компонентом таких пряных смесей, как карри и гарам масала. В настоящее время особую популярность у европейцев приобрел кофе, приготовленный с кардамоном, который придает напитку неповторимый пряный привкус и приятный аромат. При этом он несколько нейтрализует негативное воздействие на организм кофеина, содержащегося в кофейных зернах. Плоды кардамона традиционно кладут в грог.

Сердце в пивном соусе с кардамоном

Ингредиенты

500 г говяжьего сердца, 200 мл пива, 50 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 20 г семян кардамона, 10 г семян кинзы, 100 г майонеза, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Говяжье сердце вымыть, слегка обсушить и нарезать небольшими кусочками, выложить в глубокую посуду.

Приготовить маринад: в пиво опустить нарезанный тонкими кольцами репчатый лук, семена кардамона и кинзы, соль и молотый перец.

Залить маринадом сердце и выдержать в холодильнике в течение нескольких часов.

По истечении указанного времени сердце полить лимонным соком, переложить в сковороду с высокими стенками, залить маринадом, поместить на огонь и прогреть в течение 30 минут. Затем добавить растительное масло, хорошо перемешать смесь и тушить на слабом огне еще 15–20 минут. Готовое блюдо подать к столу горячим.

Пудинг молочно-рисовый с кардамоном

Ингредиенты

1 л молока, 100 мл сливок, 100 г риса, 2 яичных желтка, 10 г семян кардамона, 100 г сахара, 20 г мяты, соль.

Способ приготовления

В кипящее молоко всыпать предварительно промытый рис, добавить семена кардамона, сахар, соль. Варить на слабом огне в течение часа, периодически помешивая.

В отдельной посуде соединить яичные желтки и сливки, хорошо взбить, введя небольшими порциями молочно-рисовую смесь. Полученную массу довести до кипения на слабом огне. Готовый пудинг немного остудить при комнатной температуре и подать к столу, украсив свежими листочками мяты.

Чай с апельсином и кардамоном

Ингредиенты

1 л воды, 8 чайных ложек чая, 30 г апельсиновой цедры, 20 г семян кардамона.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, опустить семена кардамона и потомить на слабом огне в течение 7–10 минут. Затем в кипящую смесь всыпать чайную заварку, добавить апельсиновую цедру. Довести до кипения, снять с плиты и настоять при комнатной температуре 3–5 минут, после чего разлить по чашкам и горячим подать к столу.

Кервель

Кервель, или купырь, – однолетнее травянистое растение, относящееся к семейству зонтичных. Распространено повсеместно в Европе (кроме Скандинавии, Италии и Англии). Произрастает также в Иране, Ираке, Турции, Закавказье и Средней Азии.

Это растение с прямостоячим стеблем высотой до 50 см, покрытым короткими волосками. Корень веретеновидный. Листья имеют треугольную форму, трижды перисто-рассеченные.

В период цветения – с июня по июль – появляются белые или светло-розовые цветки, собранные в соцветие-зонтик. Плод – гладкая двусемянка темно-коричневого цвета. Плодоношение наблюдается в августе и сентябре.

Для выращивания кервеля подходят затененные площадки с легкими известковыми суглинистыми почвами и хорошей дренажной системой. Размножают растение в культуре семенным либо рассадным способом. Рассаду получают в парниках или на открытом грунте.

Посев рекомендуется производить в период с марта по апрель. Перед высеванием в грунт на выбранном участке следует очистить от сорняков, перекопать и удобрить минеральными веществами. Семена заделывают на глубину не более 2 см, оставляя между рядами интервал 50–70 см. При правильном уходе первые всходы появляются спустя 2 недели после посева.

Траву кервеля убирают примерно через 6–8 недель после высевания семян в грунт, в период цветения. При этом срезают верхнюю часть стебля на высоту не менее 15 см от поверхности почвы.

Использование в народной медицине

В надземных частях кервеля содержится значительное количество эфирного масла, аскорбиновой кислоты, гликозидов, каротина, солей магния и калия.

В народной медицине препараты из травы кервеля используют главным образом при лечении дерматитов, гипертонии, заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы, при ушибах. Они особенно показаны людям, страдающим болезнями желчного пузыря, почек, печени и нарушением пищеварения.

Листья растения содержат вещества, оказывающие отхаркивающее действие. В связи с этим препараты, приготовленные на их основе, рекомендуют употреблять при простуде и заболеваниях дыхательных путей.

Использование в кулинарии

Стебли и листья кервеля отличаются сладким ароматом, отдаленно напоминающим анис, и пряно-сладковатым вкусом. Чаще всего их используют в смеси с петрушкой, эстрагоном и базиликом.

В традиционной североамериканской кухне траву кервеля применяют при приготовлении блюд из птицы, рыбы и яиц.

Ее добавляют также в соусы, зеленое масло, омлеты, супы, салаты из картофеля.

Пряность придает особый аромат рыбе, баранине и ягнятине.

В России порошок из высушенной травы кервеля кладут в молочные блюда и консервы.

В качестве пряной добавки он входит в состав овощных и грибных салатов, зеленых супов, окрошек, рассольников, а также блюд из фасоли, зеленого горошка и свинины. Его применяют для ароматизации творожных масс, сыров, сливочного масла и паст для сэндвичей.

Салат из грибов с сыром и кервелем

Ингредиенты

300 г шампиньонов, 1 л воды, 100 г колбасного сыра, 50 г репчатого лука, 50 г консервированной кукурузы, 20 мл лимонного сока, 100 мл сливок, 20 г кервеля (листья), 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны вымыть, очистить, переложить в кастрюлю, залить водой и отварить до готовности. После откинуть их на дуршлаг, остудить при комнатной температуре и нарезать небольшими кусочками.

В отдельной миске с помощью вилки размять колбасный сыр и влить в него сливки и небольшое количество лимонного сока. Все хорошо перемешать, добавить измельченный зеленый лук, листья кервеля и зелень укропа, всыпать соль.

Массу вновь перемешать, соединить с грибами и консервированной кукурузой, выложить в салатник и подать к столу, украсив веточками укропа и листочками кервеля.

Топинамбур, тушенный с кервелем

Ингредиенты

500 г топинамбура, 50 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 150 мл сливок, 30 мл лимонного сока, 20 г кервеля (травы), 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Предварительно очищенный от кожуры топинамбур держать в подкисленной лимонным соком воде в течение 2–3 минут, после чего пробланшировать в кипятке до размягчения, остудить и обсушить с помощью салфетки.

Репчатый лук очистить от чешуи, измельчить, переложить на сковороду и спассеровать в сливочном масле. Затем выложить нарезанный мелкими кусочками топинамбур. Все перемешать и жарить в течение 15 минут.

Влить в сковороду сливки, всыпать соль и рубленую траву кервеля. Смесь перемешать, прогревать на слабом огне 5–10 минут, снять с плиты, переложить на широкое блюдо и подать к столу, украсив веточками петрушки.

Кипрей

Кипрей, или иван-чай, – многолетнее травянистое растение семейства кипрейных. Повсеместно произрастает в Европе и Сибири.

Растение имеет прямостоячий неопушенный стебель, длина которого может составлять от 50 до 150 см. Корневище ползучее. Листья ланцетовидной формы располагаются поочередно. Длина листовой пластины достигает 5–12 см, ширина – от 0,7 до 2 см. К стеблю листья прикреплены короткими черешками.

В период цветения, обычно происходящего в июне – июле, образуются мелкие цветки, собранные в соцветие-кисть. Лепестки окрашены в красно-розовый цвет. Плод – коробочка-стручок, поверхность которой покрыта мелкими волосками. Внутри созревают многочисленные семена, имеющие хохолок из длинных волосков-пушинок.

Кипрей нетребователен к условиям выращивания.

Лекарственным и пищевым сырьем служат главным образом листья растения. Их сбор производят в начале и середине лета, в период цветения. Собранные листья сортируют, высушивают на затененной площадке, после чего складывают на хранение в бумажные пакеты или полотняные мешочки.

В пищу пригодны также корни, корневища и цветки кипрея.

Использование в народной медицине

Как уже было замечено выше, в медицине применяют главным образом листья и траву кипрея, которые содержат значительное количество танинов, фитостеринов, алкалоидов, витамина С, пектина, сахаров, слизистых и дубильных веществ. Корни растения отличаются меньшим содержанием танина и слизи.

Препараты, приготовленные из травы или листьев кипрея, в медицине с успехом используют при лечении гастрита с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при кишечных коликах. Они облегчают состояние при воспалительных процессах в предстательной железе, ухе, горле и носе, а также при бессоннице и мигрени.

Специалисты Московской медицинской академии смогли доказать противоопухолевый эффект препаратов, основу которых составляет трава кипрея.

Настои, отвары и настойки рекомендуется употреблять также в качестве успокоительных, противовоспалительных, противосудорожных, обезболивающих и кровоостанавливающих

средств.

Порошок из высушенных листьев растения способствует ускорению заживления ран и последствий обморожений.

Тибетские лекари издавна используют траву кипрея при простуде (как жаропонижающее), неврозах и золотухе.

Кроме того, отвары и настои включают в терапевтическую программу при акне, дерматитах и роже.

Использование в кулинарии

Листья и молодые побеги кипрея часто используют для приготовления весенних салатов, богатых витаминами.

Помимо этого в пищу можно употреблять и корневища растения, которые обладают сладким привкусом. При этом корни и корневища применяют в сыром либо отварном виде.

Одним из традиционных блюд кавказской кухни являются лепешки, приготовленные из измельченных в мелкий порошок сухих листьев кипрея.

Сбитень с кипреем

Ингредиенты

1 л воды, 70 г меда, 2 г зверобоя, 5 г мяты, 10 г кипрея (листья), 5 г душистого перца, 2 г корицы, сахар.

Способ приготовления

Воду вскипятить, добавить мед, перемешать и прокипятить в течение получаса. Затем всыпать высушенные и измельченные листья зверобоя, мяты и кипрея, добавить душистый перец, корицу и сахар.

Перемешать и прогреть на медленном огне еще 20 минут.

Готовый напиток снять с плиты и остудить при комнатной температуре.

Соус луково-чесночный с кипреем

Ингредиенты

200 г кипрея (травы), 500 мл воды, 70 г репчатого лука, 20 г зубчиков чеснока, 20 г зелени петрушки, 40 мл растительного масла, 50 г сметаны, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Траву кипрея вымыть, нарезать, переложить в кастрюлю, залить водой, поместить на огонь и варить в течение 5–7 минут.

Затем откинуть на дуршлаг и пропустить через сито.

Репчатый лук измельчить, выложить на разогретую сковороду и спассеровать в растительном масле с добавлением рубленой зелени петрушки.

Луковую заправку смешать с тушеным кипреем. Все перемешать, положить толченый чеснок, всыпать соль и молотый перец. Массу заправить сметаной и затем тщательно перемешать.

Соус рекомендуется подавать к рыбе, мясу или картофелю.

Салат из зеленого лука и кипрея с хреном

Ингредиенты

200 г кипрея (молодые побеги и листья), 100 г перьев репчатого лука, 20 г хрена, 5 мл лимонного сока, 20 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Листья и молодые побеги кипрея промыть водой, слегка обсушить салфеткой, бланшировать в кипятке в течение 2–3 минут, после чего остудить и мелко нарубить. Соединить с нашинкованным зеленым луком и натертым на мелкой терке корневищем хрена. Все перемешать, посолить и заправить соусом, приготовленным из сметаны и лимонного сока.

Готовый салат перед подачей к столу украсить перышками зеленого лука.

Кориандр

Кориандр – однолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству зонтичных. Родиной его предположительно считается Средиземноморье.

В Европу пряность была завезена римлянами. На Британских островах появилась в I столетии, в настоящее время относится там к сорным видам. Из Европы кориандр распространился в Австралию, Америку и Новую Зеландию.

Первые упоминания о кориандре в русских источниках относятся к XVIII в. Известный русский агроном А. Т. Болотов описал в своей книге это растение под названием «кишнец», имеющим предположительно тюркское или иранское происхождение.

В России как культурное растение кориандр возделывается с 30-х гг. XIX столетия, когда граф Апраксин раздал семена крестьянам села Красного Воронежской губернии и повелел им посеять их. Известно, что спустя некоторое время русские земледельцы отнесли кориандр к сорняку («…сорная трава коляндра…»), который нужно удалять с участков, чтобы получить хороший урожай аниса.

Наименование пряности – кориандр – филологи связывают с греческим словом, переводимым на русский язык как «клоп». Действительно, молодые побеги обладают довольно неприятным запахом, который ослабевает после завершения роста растения, а также в процессе высушивания.

Зелень кориандра часто называют «кинза» или «киндза». Пчеловоды Северного Кавказа именуют растение «коляндра».

Вследствие сходного вкуса и аромата некоторые растения также получили идентичное название: например, вьетнамский кориандр, длинный кориандр, мексиканский кориандр. Однако они относятся к другим растительным родам и семействам.

Кориандр – растение с прямостоячим, голым, ветвистым в верхней части стеблем длиной от 40 до 70 см. Листья, располагающиеся у корня, широколопастные, с длинными черешками, верхушечные сидят на коротких черешках.

Розовые или белые, с приятным ароматом цветки растения образуют соцветиезонтик, состоящее из трех – пяти лучей. Период цветения начинается в июне и продолжается до августа. Длина краевых цветков достигает 4 мм. Плод имеет шарообразную форму и темно-коричневый цвет.

По мере созревания плодики собирают, высушивают на открытом воздухе или в специальной сушилке, после чего

складывают на хранение.

Кориандр – неприхотливая культура. Особенно хорошо растет и развивается на легких и плодородных почвах с нормальным и низким уровнем кислотности. Растение хорошо переносит заморозки. В южных районах его выращивают как многолетнюю культуру, оставляя на участке в зимний период.

Кориандр требователен к увлажнению и свету. В период вегетации и цветения его нужно регулярно поливать. Грядки рекомендуется разбивать на открытых для солнечных лучей площадках.

Основной способ размножения растения в культуре – семенной. Посев можно производить в марте – мае. Прорастание семян обычно происходит при температуре воздуха не выше 5 ˚С. Первые всходы появляются через 3 недели после завершения посева при температуре почвы 10–12 ˚С.

Использование в народной медицине

В плодах кориандра обнаружено высокое содержание эфирного и жирного масел, пектина, растительного белка, алкалоидов, крахмала, аскорбиновой кислоты, сахаров, каротина, органических кислот, дубильных веществ и рутина. Листья богаты каротином, аскорбиновой кислотой и рутином.

Препараты, приготовленные на основе плодов и листьев кориандра, в народной и официальной медицине применяют в качестве средств, оказывающих ранозаживляющее, желчегонное, отхаркивающее, легкое слабительное действие. Их включают в программу лечения заболеваний кишечника (в том числе геморроя), печени и желчного пузыря.

Настои и отвары из плодов растения показаны при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, простуде, воспалительных процессах в дыхательных путях, болезнях глаз и дерматитах. Кроме того, их рекомендуют употреблять при болях различной этиологии, а также при глистных инвазиях.

Использование в кулинарии

Созревшие и высушенные плоды кориандра применяют в качестве пряной приправы к рыбным и мясным консервам, солениям, маринадам, колбасам. Их добавляют в бородинский хлеб, кондитерские изделия, пиво и ликеры.

Свежие листья растения кладут в салаты, супы, блюда из мяса.

Салат из моркови с сельдереем и кориандром

Ингредиенты

500 г моркови, 20 г кориандра (листья), 10 г сельдерея (корни), 10 мл рисового уксуса, 10 мл растительного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Морковь очистить, тщательно промыть проточной водой, слегка обсушить с помощью салфетки и затем натереть на крупной терке. Соединить с натертым на мелкой терке корнем сельдерея и измельченными листьями кориандра. Все хорошо перемешать и залить соусом, приготовленным из рисового уксуса, растительного масла, сахара и соли.

Готовый салат переложить в салатник и подать к столу, украсив листочками кориандра.

Салат из редиса с лаймом и кориандром

Ингредиенты

300 г редиса, 300 г листьев салата, 30 г лайма, 20 мл сока лайма, 30 г кориандра (листья), 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть, немного обсушить салфеткой, мелко нарезать, после чего соединить с измельченной мякотью лайма. Массу хорошо перемешать, добавить сок лайма, соль, кориандр, растительное масло и все вновь перемешать. Готовый салат переложить на блюдо, дно которого предварительно выстелить листьями салата.

Рыба, запеченная с пряным соусом

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 50 г репчатого лука, 20 г зубчиков чеснока, 20 г кориандра (корни), 5 г коричневого сахара, 30 мл лимонного сока, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть проточной водой, обсушить с помощью салфетки и затем натереть смесью, приготовленной из соли, части молотого перца, толченых корней кориандра и зубчиков чеснока. Дать настояться при комнатной температуре полчаса. Затем рыбу переложить на фольгу и запечь в духовке при температуре 180–200 °С до готовности.

Для приготовления соуса в пиале соединить сахар, лимонный сок, мелко нарубленный зеленый лук и оставшийся молотый перец. Все перемешать.

Печеную рыбу залить соусом и сразу подать к столу.

Свинина, тушенная с ананасом и пряностями

Ингредиенты

700 мл воды, 500 г свинины, 100 г репчатого лука, 200 г риса, 50 г сливочного масла, 200 г консервированного ананаса, 20 г семян кориандра, 10 г плодов гвоздики, 40 г зелени укропа, сахар, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину вымыть проточной водой, обсушить салфеткой,

нарезать небольшими кусочками, переложить на разогретую сковороду.

Обжарить на среднем огне в сливочном масле вместе с измельченным репчатым луком, плодами гвоздики, семенами кориандра и соли. Затем мясо залить водой и потушить на слабом огне до готовности.

Рис отварить, промыть, откинуть на дуршлаг и затем соединить с кусочками консервированного ананаса.

В форму, стенки и дно которой предварительно смазать маслом, выложить свинину. Сверху вылить пряный соус и положить смесь отварного риса и ананаса. Полить горячей заливкой, приготовленной из оставшихся ломтиков ананаса, ананасового сока и сахара.

Свинину поместить в духовку и запекать при температуре 180–200 ˚С в течение 10–15 минут.

Готовое блюдо присыпать мелко нарубленной зеленью укропа и подать к столу.

Корица

Корица – вечнозеленое дерево семейства лавровых. Аналогичное наименование получила кора растения, широко использующаяся в качестве пряной добавки к блюдам. В настоящее время встречается в южных районах Индии и на Шри-Ланке.

Дерево с зелеными листьями овальной формы. Длина листовой пластины составляет от 7 до 18 см.

Мелкие цветки, имеющие зеленоватый оттенок и обладающие приятным ароматом, образуют соцветие-метелку. Плод – ягода фиолетового цвета.

При размножении в культуре дерево двухлетнего возраста срезают под корень.

В дальнейшем на участке появляются несколько молодых побегов, с которых затем снимают кору.

Срезанную кору высушивают на открытом воздухе или в специальных сушильных камерах. В кулинарии рекомендуется применять только внутренний слой коры толщиной не более 0,5 см.

Сегодня основными поставщиками корицы на мировом рынке являются Шри-Ланка, Бразилия, Индия, Мадагаскар, Ява, Суматра, Вьетнам и Египет.

Наиболее качественной пряностью признана корица из Шри-Ланки.

Она отличается тонкой и мягкой корой коричневатого или желтого цвета с приятным ароматом.

От настоящей корицы следует отличать кору кассии (или китайского коричного дерева). На рынке ее часто называют «фальшивая корица» или «индонезийская корица». Кора кассии имеет красновато-коричневый цвет.

Под воздействием йода она приобретает насыщенно-синюю окраску.

Использование в народной медицине

Кора корицы характеризуется особенно высоким содержанием эфирного масла. В его состав входят эвгенол, циннамаль, линалоол, бета-кариофиллен и др.

Эфирное коричное масло и экстракты коры рекомендуется применять для купирования симптомов простуды и гриппа. Кроме того, препараты из корицы часто назначают при сахарном диабете, ревматизме и болях в суставах и мышцах.

При использовании корицы в медицинских целях и кулинарии нужно помнить о некотором вреде растения при

передозировке.

Так, в дешевых сортах корицы, поставляемых Вьетнамом, Китаем и Индонезией, обнаружено значительное содержание кумарина (до 2 г/кг), представляющего опасность для здоровья.

Использование в кулинарии

Корицу издавна применяют как пряность, добавляя в шоколад, десерты, ликеры и конфеты.

В ближневосточной кухне с ее использованием готовят баранину и птицу. А в Северной Америке корица стала традиционным ингредиентом сладких каш, фруктовых (главным образом яблочных) блюд.

Корица служит пряной вкусовой добавкой к маринадам и соусам.

Тефтели из телятины с корицей

Ингредиенты

500 г телятины, 100 г сливочного масла, 50 г лука-шалот, 100 мл сливок, 50 г пшеничного хлеба, 20 г зелени петрушки и укропа, 2 г молотой корицы, 150 г сметаны или майонеза, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Телятину вымыть проточной водой, пропустить через мясорубку. Спассеровать в масле лук-шалот и вымоченный в сливках хлеб.

Смешать с телячьим фаршем, тщательно перемешать, всыпать соль и молотый перец, молотую корицу, нарубленную зелень петрушки и укропа. Смесь хорошо вымешать и сформовать из нее небольшие шарики, которые обжарить в сливочном масле до образования румяной корочки.

Готовые тефтели уложить на широкое блюдо, полить сметаной или смазать майонезом и подать к столу.

Пирог ягодный с корицей

Ингредиенты

200 г пшеничной муки, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 яйцо, 1 яичный желток, 10 г молотой корицы, 200 г миндаля, 450 г клубники.

Способ приготовления

Растертые ядра миндаля соединить с просеянной через сито мукой и размягченным сливочным маслом. В полученную массу всыпать соль, сахар, молотую корицу, ввести взбитое яйцо и растертый яичный желток, хорошо вымесить.

Половину полученного теста раскатать в пласт и выложить в смазанную маслом форму. Поверх него уложить вымытые и разрезанные на половинки ягоды клубники. Сверху прикрыть пластом, раскатанным из оставшегося теста.

Поместить в разогретую до 180 ˚С духовку и запекать в течение часа.

Готовый пирог переложить на широкое блюдо, разрезать на порционные куски, присыпать сахарной пудрой и полить ягодным йогуртом.

Запеканка тыквенная с лапшой и корицей

Ингредиенты

500 г тыквы, 300 г лапши, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 30 г сахара, 3 г молотой корицы, соль.

Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и хорошо промыть.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками, переложить на разогретую сковороду и потушить в сливочном масле.

Тушеную тыкву соединить с отварной лапшой, добавить корицу, яйца, соль и сахар. Смесь перемешать, выложить в форму, дно и стенки которой смазать маслом, и запечь до образования румяной корочки в духовке.

Кресс-салат

Кресс-салат, или клоповник, – одно-либо двулетнее травянистое растение, относящееся к семейству крестоцветных. Родиной его считается Ирак. В диком виде произрастает в Азии, Эфиопии и Египте.

Стебель кресс-салата прямостоячий, неопушенный. Высота его составляет от 30 до 60 см. Корневая система простая. Листья, располагающиеся внизу, перисто-рассеченные, в верхней части – линейные, в средней – трижды рассеченные. Цветки розового или белого цвета. Цветение происходит в период с июня по июль. Плод – стручок. Плодоношение продолжается с июня по ноябрь.

Кресс-салат относится к группе скороспелых и холодостойких огородных культур. Для его выращивания подходят площадки с легкими суглинистыми почвами. Семена высевают рядным способом, оставляя между рядами интервал 45 см.

При правильном уходе первые всходы появляются уже спустя 2–3 дня после завершения посева. После их прореживания грядки поливают, рыхлят и очищают от сорняков. Семенники растения убирают на 35– 50-й день после начала цветения. Их выдерживают в прохладном помещении, после чего обмолачивают и рассортировывают. Для длительного хранения заготавливают также листья кресс-салата, которые сушат и измельчают.

Использование в народной медицине

В листьях кресс-салата присутствуют растительный белок, углеводы, минеральные соли железа, калия, фосфора, кальция, йода, меди, магния и серы, а также каротин, аскорбиновая кислота, рибофлавин, гликозиды, горчичное масло. В корнях содержатся горечи, в семенах – жирное масло.

Препараты из кресс-салата рекомендуют употреблять при ухудшении аппетита, бессоннице, гипертонии, анемии и авитаминозе. Их также используют как антисептики.

Толченые листья и корни кресс-салата купируют лихорадку. Мазь, приготовленная на основе сушеных и растертых в порошок семян растения, показана при чесотке, аллергии, плохо заживающих гноящихся ранах.

Использование в кулинарии

Кресс-салат издавна используют в качестве пряной добавки.

Листья растения, имеющие горький привкус, можно употреблять как в сыром, так и в тушеном виде. Их добавляют в салаты, мясные и рыбные блюда, супы, омлеты и соусы.

Салат из брокколи и апельсинов с кресс-салатом

Ингредиенты

500 г брокколи, 300 г апельсина, 400 г листьев кресс-салата, 50 г репчатого лука, 10 мл растительного масла, 10 г меда, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать, выложить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Апельсины отжать и смешать полученный сок с оставшейся мякотью, ввести растопленный мед, растительное масло, молотый перец, соль и все тщательно перемешать.

Вареную брокколи выложить в глубокую миску, добавить нарезанный полукольцами репчатый лук, мелко рубленые листья кресс-салата. Салат перемешать и заправить апельсиновым соусом.

Рыба под сливочным соусом

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы, 200 мл сливок, 50 мл сухого вина (любого), 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 50 г листьев кресс-салата, 5 г чеснока, 10 г эстрагона (зелень), молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбное филе вымыть, слегка обсушить салфеткой и нарезать порционными кусочками. Сковороду поместить на огонь, нагреть и смешать в ней сливочное и растительное масло, обжарить кусочки рыбы. Добавить к рыбе толченый чеснок и влить вино. Тушить до уменьшения первоначального объема жидкости вполовину.

Сливки соединить с рубленой зеленью эстрагона и варить на слабом огне в течение 20–30 минут. Затем положить нашинкованные листья кресс-салата, всыпать соль и молотый перец. Тушить еще 10–15 минут.

Приготовленную заливку вылить в рыбу, выдержать ее в течение получаса, после чего переложить на широкое блюдо и подать к столу.

Суп овощной с кресс-салатом

Ингредиенты

1½ л куриного бульона, 200 г картофеля, 300 мл молока, 150 г листьев кресссалата, 50 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 30 г зелени укропа, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

В кастрюлю выложить сливочное масло и растопить, опустить в него нарезанный небольшими кусочками картофель, мелко нарезанный репчатый лук и листья кресссалата. Прогреть в

течение 5–7 минут, затем залить куриным бульоном и молоком. Перемешать, добавить соль и молотый перец. Суп кипятить в течение 15–20 минут.

Смесь снять с огня и растереть в пюре. Готовый суп-пюре разлить по порционным тарелкам и подать к столу, украсив веточками укропа.

Кунжут

Кунжут, или сезам, – травянистое растение, относящееся к роду сезам. В диком виде распространено в южных районах Африки, в Азии и Америке. Как культурное растение впервые стали выращивать в Старом Свете.

Кунжут – растение с прямым стеблем. Длина стрежневого корня достигает 70–80 см. Листья, развивающиеся в нижней части, – противоположные, верхние располагаются поочередно. Цветки мелкие, имеют желтоватый, красный или голубой цвет. Появляются в июне – июле. Плод – коробочкамного семянка. Плодоношение наблюдается в период с августа по сентябрь.

Использование в народной медицине

Семена кунжута содержат жирное масло, растительный белок, углеводы, аминокислоты, токоферолы, кальций.

Масло из семян кунжута признано ценным диетическим продуктом. Его употребление особенно показано людям, страдающим гипертонией, ожирением, заболеваниями суставов и органов мочевыделительной системы, кишечными коликами, гиперфункцией щитовидной железы.

Кунжутное масло способствует повышению числа тромбоцитов и улучшению свертываемости крови, в связи с чем его рекомендуют применять при тромбопении, болезни Верльгольфа, геморрагических диатезах, внутренних кровоизлияниях и малокровии.

Регулярное употребление семян кунжута и препаратов из них позволяет значительно снизить риск заболевания остеопорозом. Содержание фитоэстрогенов в кунжутном масле позволяет использовать его для увеличения мышечной массы. Помимо этого его назначают при одышке, сухом кашле, бронхиальной астме, гастрите с повышенной кислотностью. Кунжутное масло является эффективным противоглистным и слабительным средством.

В составе мазей, пластырей и эмульсий кунжутное масло включают в программу лечения кожных болезней: гнойных ран, ожогов, фурункулеза.

Смесь розового и кунжутного масел помогает избавиться от головной боли.

Использование в кулинарии

Семена кунжута идут главным образом на производство масла. Помимо этого их добавляют в кондитерские и хлебобулочные изделия.

В арабской кухне особую популярность завоевала паста из кунжутных семян, получившая название «тахини». Ее

традиционно применяют при приготовлении многих национальных блюд Ближнего Востока.

Кунжутное семя в качестве вкусовой приправы кладут в мясные и рыбные блюда, оно способствует также улучшению вкуса фруктовых десертов.

Рыба, обжаренная с кунжутным семенем

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы (любой), 50 г семян кунжута, 1 яйцо, 40 мл растительного масла, 30 г зелени укропа, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбное филе вымыть в проточной воде, слегка обсушить с помощью салфетки и нарезать небольшими кусочками.

В отдельной миске взбить яйцо, всыпать молотый перец и соль.

Кусочки рыбы обмакнуть в полученной массе, обвалять в семенах кунжута, переложить на разогретую сковороду и обжарить до готовности в растительном масле.

Готовую рыбу выложить на блюдо и перед подачей к столу присыпать рубленой зеленью укропа.

Телятина, обжаренная с кунжутным семенем

Ингредиенты

500 г телятины, 100 мл соевого соуса, 50 г меда, 30 г семян кунжута, 50 мл растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, обтереть салфеткой, нарезать порционными кусочками, после чего выложить в глубокую миску и залить маринадом, приготовленным из соевого соуса и меда.

Тем временем на разогретой сковороде поджарить кунжутное семя.

Промаринованную телятину обжарить на раскаленной сковороде в растительном масле, вынуть, уложить на блюдо и присыпать семенами кунжута.

Куркума

Куркума – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству имбирных.

Родиной его предположительно является Индия, на территории которой растение встречается в диком виде. Эта страна на сегодняшний день считается главным поставщиком на мировой рынок пряности с тем же названием.

Куркума длинная – растение с прямым стеблем, высота которого нередко достигает 1 м. Корневище толстое, мясистое, корни имеют вытянутую форму. Листья куркумы овальные, длинные. Мелкие желтые цветки образуют пышное соцветие.

Период плодоношения наблюдается крайне редко, поэтому основным способом размножения растения в культуре является деление корневищ.

Популярную пряность куркуму получают из корневищ растения, возраст которых достигает 7–9 месяцев. Выкопанные корневища очищают от земли и высушивают на открытом воздухе в течение недели, после чего растирают в порошок.

Использование в народной медицине

В корневищах куркумы были обнаружены эфирное и жирное масла, крахмал, красящее вещество куркумин, борнеол, цингеберен, сабинен и куркумин, смола.

Индийские целители издавна применяют куркуму в качестве тонизирующего средства, позволяющего сохранить активность и молодость. Современные ученые смогли доказать, что в состав этой популярной пряности входят антиоксиданты, способствующие разрушению раковых клеток.

Куркума зарекомендовала себя как антисептическое вещество. Кроме того, ее рекомендуют употреблять при артритах, болезнях желудка, кишечника, желчного пузыря, почек и печени. Препараты, приготовленные с ее использованием, улучшают аппетит, снижают уровень холестерина в крови, повышают иммунитет. В народной медицине примочки с куркумой применяют при кожных заболеваниях (дерматиты, аллергические проявления и пр.). Китайские целители советуют принимать препараты из куркумы и употреблять блюда ней в качестве средства, оказывающего болеутоляющее, стимулирующее и кровоостанавливающее действие. Они также показаны при патологиях, обусловленных нарушением обмена веществ.

Использование в кулинарии

Применение куркумы в кулинарии насчитывает несколько тысячелетий. Известно, что в Древней Индии ее использовали в

свадебных ритуалах, а позднее стали добавлять в блюда в качестве пряности.

В I в. н. э. куркуму ввезли на территорию Древней Греции, где она быстро приобрела популярность. Древние греки именовали ее «желтый имбирь». В Европу куркума попала благодаря арабским купцам

Куркума – пряность желтого цвета с немного жгучим пряным вкусом. Это традиционная приправа для блюд индийской, азербайджанской, английской и китайской кухонь. Она традиционна для блюд Средней и Юго-Восточной Азии. Ее добавляют к говядине, баранине и птице. Куркумой принято приправлять также рыбу и морепродукты.

В традиционной европейской и американской кухнях куркуму кладут в блюда из риса, тесто для выпечки, маргарин, масло, горчицу и сыры. Ею ароматизируют ликеры. Английские кулинары применяют пряность в качестве добавки к соусам, блюдам из мяса и яиц.

Курица, обжаренная с куркумой

Ингредиенты

500 г куриного филе, 100 г пшеничного хлеба, 10 г сушеного чеснока, 1 яйцо, 20 г зелени укропа, 30 г жира, соль.

Способ приготовления

Филе курицы вымыть, слегка обсушить с помощью салфетки и нарезать порционными кусками.

В отдельной посуде соединить чесночный порошок, соль и куркуму. Все перемешать. Яйцо взбить венчиком. Ломтики черствого хлеба истолочь.

Подготовленные куски курицы обвалять в полученной пряно-чесночной смеси, смазать яичной массой и обсыпать хлебными крошками. Затем переложить их разогретую сковороду и жарить в жире до готовности.

Готовое куриное филе выложить на блюдо и подать к столу, посыпав рубленой зеленью укропа.

Закуска из сыра, жаренного с куркумой

Ингредиенты

300 г сыра (твердых сортов), 20 г сливочного масла, 20 г куркумы, 50 г лимона, 20 г зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Твердый сыр нарезать узкими пластинками и обвалять в смеси, приготовленной из соли и куркумы. Затем сырные пластинки переложить на сковороду и спассеровать до образования румяной корочки в сливочном масле.

Готовый сыр уложить на блюдо, украсить кружками лимона и мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Курица в пряном соусе с кокосом и миндалем

Ингредиенты

1 кг куриных бедер, 100 г репчатого лука, 100 г яблок (кислых сортов), 300 мл сливок, 50 г топленого масла, 200 г пшеничной муки, 10 г куркумы, 10 г имбиря (лжекорень), 2 г кайенского перца, 20 г кокосовой стружки, 20 г миндаля, 40 г жира, соль.

Способ приготовления

Куриные бедра промыть, немного обсушить с помощью салфетки, натереть смесью муки и небольшого количества куркумы, переложить на раскаленную сковороду и обжарить в жире до золотистого цвета.

Очищенный лук мелко нарезать, яблоки натереть на крупной терке.

Лук и яблоки выложить на сковороду, тушить в течение 5–7 минут, влить сливки, добавить оставшуюся куркуму, кайенский перец и имбирь.

Перемешать и готовить на слабом огне в течение 15–20 минут.

В готовый соус выложить поджаренные куриные бедра и тушить еще 10 минут. Затем всыпать кокосовую стружку и дробленые ядра миндаля.

Готовить еще 15–20 минут.

Лавровый лист

Лавровый лист – листья кустарника или вечнозеленого дерева, принадлежащего к семейству лавровых. Родиной лавра благородного принято считать Средиземноморье. В России этот вид широко распространен на юго-западе Краснодарского края. Высота лавра составляет от 10 до 15 м. Растение имеет гладкую кору темно-коричневого цвета, неопушенные побеги, густую пирамидальную крону. Листья с короткими черешками овальной, эллиптической или ланцетной формы располагаются поочередно. Длина листовой пластины в среднем достигает 6–20 см.

В период цветения в пазухах листьев появляются мелкие цветки желтого цвета, собранные в соцветия-зонтики.

Использование в народной медицине

В листьях лавра обнаружено значительное содержание дубильных веществ, эфирного (лаврового) масла, а также горьких и смолистых веществ.

Компонентами, составляющими эфирное масло лаврового листа, являются органические кислоты, цинеол, камфара, лимонен, пинен и др. Жирное масло включает глицеры пальмитиновой и лауриновой кислот.

Лавровые листья применяли для лечения ряда болезней еще в глубокой древности. Гиппократ рекомендовал принимать препараты, приготовленные из листьев растения, в качестве болеутоляющего средства. Гален советовал употреблять их при мочекаменной болезни, а Разес – при лицевом тике.

Средневековые лекари рекомендовали употреблять настойки, отвары и настои из листьев лавра в качестве отхаркивающих, противолихорадочных и ранозаживляющих средств. В старину препараты из листьев лавра употребляли при дизентерии, холере и малярии. Больных параличом натирали смесью лаврового и льняного масел.

Доказано, лавровое масло обладает антибактериальным и инсектицидным эффектами. Плоды и масло показаны к применению при чесотке, спазмах, ревматизме и невралгии.

Использование в кулинарии

Сегодня лавровый лист можно назвать одной из наиболее популярных и распространенных пряностей. Эфирное лавровое масло добавляют в кондитерские изделия и напитки (ликеры). Цельные и истолченные в порошок высушенные листья служат универсальной приправой для супов, консервов, блюд из мяса, овощей, рыбы и морепродуктов. Особенно часто их используют при приготовлении свеклы, капусты, огурцов и фасоли. Лавровый

лист – традиционный компонент соусов, маринадов, гуляша и студня.

Грибы, маринованные с пряностями

Ингредиенты

2 кг грибов, 150 мл уксуса, 200 мл воды (кипяченой), 20 г лаврового листа, 20 г гвоздики, 10 г душистого перца, 10 г сахара, 40 мл растительного масла, 50 г репчатого лука, 20 г соли.

Способ приготовления

Грибы тщательно промыть проточной водой и откинуть на дуршлаг.

Для маринада воду и уксус перелить в кастрюлю, добавить лавровый лист, гвоздику, душистый перец, сахар и соль и прокипятить в течение 10 минут. В кипящий маринад выложить грибы и варить в течение 20–30 минут. Кастрюлю снять с плиты и остудить, поместив в емкость с холодной водой. Остывшие маринованные грибы выложить в простерилизованную стеклянную банку, закрыть крышкой и оставить в холодильнике на 2 часа. К столу грибы подать, полив растительным маслом и посыпав мелко нарезанным репчатым луком.

Суп из грибов с овощами

Ингредиенты

2 л воды, 300 г грибов, 300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 20 г зелени укропа, 10 г лаврового листа, 100 г сметаны, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Воду в кастрюле довести до кипения, опустить в нее очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель и грибы. Отварить до полуготовности.

Для заправки нарубленный репчатый лук выложить на раскаленную сковороду и спассеровать в растительном масле с натертой на мелкой терке морковью. Через несколько минут добавить сметану и немного потушить.

Готовой смесью заправить суп, всыпать в него соль, молотый перец, нашинкованную зелень укропа и добавить лавровый лист. Прокипятить в течение 15–20 минут, после чего снять с плиты.

Картофель, запеченный с мясом в томатно-сливочном соусе

Ингредиенты

1 кг картофеля, 500 г телятины, 300 г грибов, 100 г репчатого лука, 20 г зубчиков чеснока, 50 г сметаны, 200 мл сливок, 200 г помидоров, 30 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 5 г имбиря (лжекорень), 30 г зелени петрушки и укропа, 10 г лаврового листа, 10 г душистого перца, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, переложить на раскаленную

сковороду и спассеровать в растительном масле до полуготовности с добавлением небольшого количества соли и молотого перца. Репчатый лук очистить, измельчить и обжарить до золотистого цвета, после чего выложить на блюдо и соединить с толченым чесноком и молотым перцем. Все хорошо перемешать. Отдельно поджарить нарезанную небольшими кусочками телятину. Картофель отварить в мундире, очистить от кожуры и нарезать ломтиками.

В форму с низкими стенками уложить картофель, который полить оставшимся растительным маслом, присыпать слоем смеси из растертых лавровых листьев, измельченного имбиря, душистого перца, мелко нарубленной зелени укропа и петрушки. Сверху выложить жареные грибы, затем луково-чесночную массу и нашинкованную зелень петрушки и укропа.

Все накрыть фольгой, поместить в духовку, разогретую до 180–200 °С, и томить в течение 20–30 минут.

Приготовить соус. Очищенные и мелко нарезанные помидоры потушить на сковороде в небольшом количестве растительного масла, положить томатную пасту, сметану и пряности. Кипятить в течение 2 минут и влить сливки. Массу довести до кипения и снять с плиты.

Готовую картофельно-мясную запеканку вынуть из духовки, полить томатно-сливочным соусом и томить в духовке еще 15–20 минут.

Лимонная трава

Лимонная трава (цимбопогон, лемонграсс, или лимонное сорго) – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству злаковых. Родиной его являются районы Старого Света с тропическим климатом. В настоящее время в культуре выращивается в Америке, Африке, Индии, Италии, Грузии, Центральной Азии и на Шри-Ланке.

Растение имеет прямой стебель, длина которого достигает от 1 до 1,8 м. Листья неопушенные, удлиненные, заостренные, окрашены в бледно-зеленый цвет.

Лимонную траву можно отнес ти к группе быстрорастущих видов. Для ее выращивания подходят открытые для солнечных лучей площадки с песчаной кисловатой почвой, удобренной перегноем.

Растение влаго– и теплолюбиво, погибает даже при незначительных заморозках.

В культуре размножают семенным и вегетативным способами. Семена высевают в закрытый грунт. Затем всходы выносят на свежий воздух для закаливания и через 2 недели высаживают на грядки.

При вегетативном способе размножения используют маленькие луковки, которые развиваются в пазухах листьев. Кроме того, в открытый грунт можно высаживать стебли с хорошо развитыми корешками.

Использование в народной медицине

Лимонная трава богата такими веществами, как фарнезол, микрин, цитраль, линалол, витамин А, антиоксиданты и др. Препараты, приготовленные на основе этого растения, используют при насморке, нарушении кровообращения, гипотонии, варикозном расширении вен. Их назначают в целях активизации лимфодренажа и улучшения обменных процессов, при акне, педикулезе, колите, бронхите, гастрите с пониженной кислотностью, простуде и гриппе. Они способствуют усилению кровообращения, повышению выносливости и укреплению кровеносных сосудов, мышечной и соединительной ткани, связок.

Лимонную траву рекомендуют употреблять в пищу в качестве средства, оказывающего обезболивающее, антибактериальное, ветрогонное, заживляющее, седативное и инсектицидное действие. Чай из листьев лимонной травы повышает лактацию. Его также включают в программу терапии ожирения и избыточного веса.

Использование в кулинарии

Стебли лимонной травы обладают цитрусовым ароматом и освежающим горьковато-пряным вкусом. Их используют главным образом для приготовления напитков, а также в качестве приправы к супам и заправкам.

Очищенную от листьев нижнюю часть стеблей лимонной травы для ароматизации добавляют в блюда из рыбы, морепродуктов и птицы.

Суп рыбно-сливочный с морепродуктами и лимонной травой

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 200 мл сливок, 20 г репчатого лука, 5 г зубчика чеснока, 300 г креветок, 200 г мидий, 30 мл лимонного сока, 30 г стеблей лимонной травы, 20 г зелени укропа, 20 мл растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле до прозрачности. Затем положить нарезанную тонкими кружками белую (нижнюю) часть стеблей лимонной травы. Перемешать и тушить в течение 2–3 минут, после чего добавить молотый перец, соль, влить сливки и прокипятить до загустения.

После содержимое сковороды разбавить рыбным бульоном, выложить мидии и креветки.

Тушить на слабом огне до готовности морепродуктов.

Готовый суп снять с плиты, разлить по порционным тарелкам и подать к столу, украсив веточками укропа.

Рыба в пряном соусе с лимонной травой

Ингредиенты

500 г филе морской рыбы (любой), 50 г репчатого лука, 200 мл молока, 200 мл куриного бульона, 100 г пшеничной муки, 30 г лимонной травы (стебли), 30 г зелени укропа и кинзы, 30 мл растительного масла, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбное филе вымыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, которые натереть солью, обвалять в пшеничной муке и затем поджарить в половине растительного масла до образования румяной корочки.

Оставшееся масло вылить на чистую сковороду, положить мелко нарезанный репчатый лук и стебли лимонной травы. Все перемешать, спассеровать в течение 5 минут, после чего добавить молотый перец, соль, рубленую зелень укропа и кинзы. Спустя 2–3 минуты влить молоко и куриный бульон. Все хорошо перемешать и прокипятить в течение 2–3 минут.

Жареную рыбу выложить в форму, залить соусом и поместить на полчаса в духовку, нагретую до 180–200 °С.

Любисток

Любисток – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству зонтичных. Родиной его считаются Афганистан и Иран. В настоящее время в культуре распространено довольно широко.

Это растение с неопушенным, разветвленным в верхней части стеблем, длина которого достигает 2 м. Корень утолщенный. Листья перистые, разделенные на доли ромбовидной или обратно-яйцевидной формы.

Мелкие цветки желтоватого цвета собраны в соцветие-зонтик. Период цветения продолжается с июня по сентябрь. Плод имеет эллиптическую форму. Плодоношение приходится на начало осени.

В культуре любисток размножают семенным (рассадным) либо вегетативным (корневыми черенками или делением кустов) способами. Для получения рассады семена высевают в закрытый грунт ранней весной. После появления первых всходов в почву вносят минеральные удобрения (хлористый калий, аммиачную селитру и суперфосфат). Через 2 недели подкормку повторяют. На открытую грядку рассаду высаживают спустя месяц после появления первых всходов.

Любисток – нетребовательная к условиям выращивания культура. Хорошо растет как на затененных, так и на открытых для солнечных лучей площадках. В период вегетации требуется проводить полив и прополку участка.

Использование в народной медицине

Все части любистока содержат значительное количество эфирного масла.

В корнях присутствуют органические кислоты, кварвакрол, сахара, смолы, минеральные и дубильные вещества, крахмал, аскорбиновая кислота. Однако до наступления периода цветения в корнях растения содержится некоторое количество токсических соединений.

В народной медицине используют настои и отвары, приготовленные из корней любистка. Их назначают в качестве средств, повышающих аппетит, обладающих мочегонным, отхаркивающим, ветрогонным, успокоительным, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Препараты из корней растения показаны также при застое желчи, пиелонефрите, бронхите, анемии, мигрени, подагре, глистных инвазиях и ревматизме, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Препараты, приготовленные на основе корней любистка, противопоказаны беременным женщинам.

Использование в кулинарии

Корни любистка обладают острым сладковато-горьким привкусом. Их используют как пряную добавку в смеси с листьями и кладут в маринады, напитки и кондитерские изделия. Кроме того, они служат ароматической добавкой к грибным и овощным консервам, зеленому маслу.

Из молодых листьев любистка готовят салаты, соусы и подливы. Их добавляют также в супы, блюда из рыбы и птицы.

Суп куриный с сельдереем и любистком

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 200 г картофеля. 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 20 г перьев репчатого лука, 20 г пшеничной муки, 30 мл растительного масла, 10 г сельдерея (корни), 20 г любистока (листья), 5 г душистого перца, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

В кипящий куриный бульон положить нарезанный мелкими кубиками картофель. На раскаленной сковороде обжарить измельченный репчатый лук, а также натертые на мелкой терке морковь и сельдерей. Полученную заправку ввести в бульон. Добавить мелко нарезанные листья любистка и душистый перец, всыпать соль, молотый перец и спассерованную муку. Все перемешать и проварить до готовности.

Суп перелить в супницу и подать к столу, посыпав рубленым зеленым луком.

Свинина в соусе с любистком

Ингредиенты

500 г свинины, 20 г зубчиков чеснока, 40 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, 20 г любистока (листья), 30 г зелени укропа и кинзы, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Свинину вымыть проточной водой, слегка обсушить с помощью салфетки, после чего нарезать небольшими кусочками, выложить на раскаленную сковороду и поджарить в небольшом количестве растительного масла до полуготовности.

Для соуса измельчить листья любистка, зелень укропа и кинзы. Все перемешать, добавить толченый чеснок, всыпать соль и молотый перец, влить растительное масло и лимонный сок. Жареную свинину переложить на широкое блюдо и перед подачей к столу полить приготовленным пряным соусом.

Майоран

Майоран – одно– или двулетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству яснотковых. Родиной его являются Средиземноморье и Малая Азия. Особенно широко распространено в странах Ближнего Востока, Центральной Европы и Северной Африки.

Стебли майорана прямые, разветвленные. Их высота достигает в среднем 20–45 см. Листья имеют лопатообразную или яйцевидную форму. Поверхность листовой пластины с обеих сторон покрыта сероватым налетом. Мелкие цветки, белые, светло-красные либо розовые, образуют вытянутое соцветие. Период цветения приходится на июль – август. Плод – орешек. Плодоношение наблюдается в сентябре.

Майоран относится к группе тепло– и светолюбивых видов. В культуре обычно возделывают как однолетник, слабоустойчивый к заморозкам. Это засухоустойчивая культура, требующая сравнительно много влаги лишь в период интенсивного роста. Особенно хорошо развивается на площадках с рыхлым плодородным грунтом и хорошей дренажной системой.

При выращивании в качестве огородной культуры майоран размножают семенным или вегетативным способами. Осенью грунт на площадке, где планируется высевание семян растения, перепахивают и подпитывают минеральными удобрениями: суперфосфатом (до 0,4 кг/м2), перегноем (до 30 кг/м2) и калийной солью (до 0,2 кг/м2). С наступлением весны перед посевом вносят аммиачную селитру (не более 0,15 кг/м2).

Перед высеванием семена майорана рекомендуется смешать с сухим речным песком. При посеве их заделывают на глубину не менее 1 см, оставляя между рядами интервал 70 см. При правильном уходе первые всходы появляются спустя 2 недели после окончания высевания.

При рассадном размножении рассаду из проращенных в закрытом грунте семян пересаживают на грядки в конце мая либо начале июня. После этого сразу же проводят полив участка.

Использование в народной медицине

В листьях и стеблях майорана содержатся эфирное масло, рутин, пектин, дубильные вещества, каротин, аскорбиновая кислота и пентозаны. Среди компонентов эфирного масла присутствуют пинен, терпинен, фенолы, сабинен, борнеол и др. Однако современным ученым пока не удалось выделить и определить вещество, обусловливающее сильный аромат растения.

Препараты, приготовленные из надземных частей майорана, часто включают в комплексную терапию патологий органов пищеварительной, мочевыделительной и дыхательной систем. Их также назначают при неврозах и бессоннице в качестве седативного средства. Употребление настоев и отваров из травы майорана показано при метеоризме, насморке, простуде, гриппе и параличе. Препараты известны также ранозаживляющим, мочегонным и противовоспалительным свойствами.

Использование в кулинарии

Майоран применяют как пряную приправу. В ближневосточной кухне высушенные и измельченные в порошок листья этого растения используют в смеси с семенами кунжута и солью.

Современные кулинары добавляют майоран в супы, салаты, консервы, а также блюда из овощей и рыбы. Им приправляют пудинги, уксус и колбасы. Он служит ароматической добавкой для наливок, ликеров и чая, является компонентом многих пряных смесей.

Омлет с сыром, рыбой и майораном

Ингредиенты

5 яиц, 200 г консервированной рыбы (любой), 100 г сыра (твердых сортов), 50 г майорана (листья), 20 мл растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Консервированную рыбу размять вилкой и смешать со взбитыми яйцами, добавить натертый на крупной терке сыр, всыпать нарезанные листья майорана, соль и молотый перец.

Все хорошо перемешать, вылить на смазанную растительным маслом раскаленную сковороду и прогреть до готовности.

Котлеты картофельные с майораном и укропом

Ингредиенты

1 кг картофеля, 10 г майорана (листья), 20 г зелени укропа, 50 г пшеничной муки, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть, слегка обсушить салфеткой, после чего натереть на мелкой терке.

В полученное картофельное пюре добавить соль, нашинкованные свежие листья майорана и зелень укропа, всыпать просеянную муку. Все тщательно перемешать и сформовать котлеты, которые обжарить в растительном масле до готовности.

Готовые котлеты выложить на широкое блюдо и подать к столу со сметаной.

Сок томатно-морковный с майораном и укропом

Ингредиенты

200 мл томатного сока, 200 мл морковного сока, 100 мл яблочного сока, 20 г майорана (листья), 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Томатный, морковный и яблочный соки смешать и поместить на огонь, добавить нашинкованный майоран и зелень укропа, посолить. Прокипятить в течение 5–7 минут.

Мелисса

Мелисса – многолетнее травянистое растение, относящееся к семейству яснотковых. Первое упоминание о нем датировано 372 г. до н. э. Родиной растения является Средиземноморье. В настоящее время в диком виде произрастает в Иране, Северной Африке, Южной Европе, а также на Балканах, Кавказе, Украине, в Литве и России. В культуре особенно распространенными считаются два сорта: Кведлинбургская стелющаяся и Эрфуртская прямостоячая.

У растения прямостоячий, ветвистый, покрытый мелкими волосками, или голый стебель, длина которого составляет от 30 см до 1,2 м, и сильно-разветвленное корневище. Листья черешковые, располагаются супротивно. Листовая пластина опушенная, яйцевидной формы.

Мелкие лиловые или белые цветки образуют соцветие – ложное кольцо. Период цветения приходится на июнь – август. Плод – четырехчастный орешек. Плодоношение продолжается с августа по октябрь.

Для выращивания мелиссы рекомендуется отводить участки с хорошо увлажненными глинистыми почвами и суглинками. При этом растение способно нормально развиваться и при возделывании на супесчаных, обогащенных перегноем грунтах.

Культура не выносит кислые почвы. Оптимальный уровень кислотности грунта для нее составляет pH 4,5–7,8. В период вегетации необходимо соблюдать режим полива.

Чрезмерное увлажнение нередко становится причиной поражения растения грибками.

Основной способ размножения мелиссы – семенной. При этом семена высевают в открытый или закрытый (для проращивания) грунт. Но в некоторых случаях целесообразно применять для размножения отводки, дочерние кустики и корневые черенки.

Использование в народной медицине

В траве мелиссы значительное содержание эфирного масла, витаминов С, группы В, каротина, фенолов, флавоноидов, фенолкарбоновых кислот, кумаринов, дубильных веществ, кальция, калия, железа, магния, меди, хрома, ванадия, селена, марганца и др.

В народной и официальной медицине препараты, приготовленные на основе мелиссы, применяют в качестве успокоительных, противоаллергических, антибактериальных, обезболивающих и иммуномодулирующих средств.

Они показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой

системы, пищеварительного тракта, простуде, гриппе, а также при токсикозе беременных, патологиях органов мочевыделительной системы.

Отвары и настои из листьев мелиссы повышают аппетит, оказывают ярко выраженное седативное и спазмолитическое действие. Их употребляют при неврозах, дистонии, гипертонии, тахиаритмии, дискинезии, бронхите, пневмонии, метеоризме, дисбактериозе, ишемической болезни сердца, нарушениях менструального цикла, пиелонефрите, холецистите и гастритах. Они показаны также при ревматизме, ожирении и сахарном диабете.

Препараты из травы мелиссы нашли применение в дерматологии. Их используют при дерматитах, акне, трофических язвах, фурункулезе и экземе. При пародонтите назначают полоскания зева с применением отвара из травы мелиссы.

Использование в кулинарии

В качестве пряной приправы используют листья и молодые побеги растения. Их срезают до периода цветения, после чего хорошо высушивают и растирают в порошок. Листья и побеги мелиссы пригодны в свежем и высушенном виде.

Траву мелиссы для ароматизации добавляют в блюда из дичи, рыбы и грибов, а также в супы и салаты. Кроме того, ее кладут в чай, уксус, овощные консервы.

Салат из топинамбура с мелиссой

Ингредиенты

300 г топинамбура, 10 г семян укропа, 10 г зелени укропа, 20 мелиссы (листья), 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Предварительно очищенный от кожуры топинамбур натереть на терке, добавить к нему семена укропа и нашинкованные зелень укропа и листья мелиссы. Добавить соль и растительное масло, тщательно перемешать.

Соус креветочный с мелиссой

Ингредиенты

300 г креветок, 500 мл воды, 50 г сливочного масла, 200 г лимонного сока, 30 г мелиссы (листья), 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Креветки отварить в подсоленной воде до готовности, после чего откинуть на дуршлаг, немного остудить и очистить.

Мясо креветок измельчить, затем переложить на раскаленную сковороду и спассеровать в сливочном масле со свежими, мелко нарезанными листьями мелиссы. Добавить сметану, лимонный сок и соль. Все перемешать и прогревать в течение 2–3 минут.

Десерт из бананов с клубникой и мелиссой

Ингредиенты

200 г бананов, 200 г клубники, 30 г мелиссы (листья), сахарная пудра.

Способ приготовления

Бананы и клубнику растереть в пюре, добавить мелко нарубленные листья мелиссы. Все перемешать и взбить с помощью блендера.

К столу подать, украсив листочками мелиссы.

Мускатный орех

Мускатный орех – вечнозеленое дерево, относящееся к семейству мускатниковых. Родиной его считаются Молуккские острова. В настоящее время широко распространено в районах Старого Света с тропическим климатом, где также выращивается в культуре.

Высота ствола мускатного ореха нередко достигает 10–12 м. Листья толстые, мясистые. Мелкие светло-желтые цветки образуют соцветие – кисть или зонтик. Плод – костянка, окружен кожистым околоплодником. Семя развивается внутри присемянника.

Использование в народной медицине

Мускатный орех содержит миристицин, метилэвгенол, элемицин, сафрол, а также растительный белок, эфирное масло, железо, магний, кальций, витамины А, группы В, фосфор и крахмал.

В народной медицине мускатный орех рекомендован к употреблению при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он обладает вяжущим, успокоительным, тонизирующим и ветрогонным эффектами.

Препараты, включающие свой в состав мускатный орех, показаны при мигрени, болях в желудке, импотенции, неврозах, бессоннице, диарее и патологиях сердечной мышцы.

Использование в кулинарии

Для приготовления различных блюд применяют семя мускатного ореха и мускатный цвет (присемянник), которые отличаются специфическим ароматом и пряно-жгучим вкусом.

Порошок из растертых семян и присемянников мускатного ореха добавляют при засолке сельди и горячем копчении рыбы. Его также кладут в колбасы, салаты, блюда из сыра и творога, хлебобулочные изделия, конфеты. Им приправляют блюда из курицы, телятины, говядины, баранины, свинины, дичи.

С помощью мускатного ореха и мускатного цвета можно улучшить вкус картофеля, кольраби, цветной капусты, сельдерея, грибов. Их можно использовать в качестве пряно-вкусовой добавки к омлетам, лапше, рису, печени, тортам, пудингам и соусам.

Оладьи из куриной печени с мускатным орехом

Ингредиенты

500 г куриной печени, 10 г картофельного крахмала, 2 г мускатного ореха, 20 мл растительного масла, 100 г сметаны, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Печень вымыть и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить картофельный крахмал, тертый мускатный орех, соль и молотый перец. Все хорошо перемешать.

Оладьи жарить на раскаленной сковороде в растительном масле. К столу подать со сметаной.

Мята

Мята – многолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству яснотковых. В культуре повсеместно распространен гибрид этого вида – мята перечная. Он получен путем скрещивания двух дикорастущих разновидностей: мяты садовой и мяты водной.

Мята перечная – растение с прямым неопушенным разветвленным стеблем высотой от 30 см до 1 м. Корневище стелющееся. Корни тонкие, мочковатые. Заостренные листья располагаются супротивно и имеют вытянутую яйцевидную форму. Мелкие нежно-фиолетовые или розовые цветки образуют соцветие-колос.

Цветение начинается в июне и продолжается до сентября. Плод – орешек. Плодоношение наблюдается крайне редко.

Эта культура относится к числу светолюбивых и холодостойких. Для ее выращивания подходят площадки с плодородными, очищенными от сорняков почвами, богатыми органическими и минеральными веществами.

Размножать мяту рекомендуется отрезками корней и кустиков, отводками, стеблевыми черенками. Их высаживают в открытый грунт, формируя борозды на расстоянии не менее 60 см друг от друга. В период вегетации растение следует регулярно поливать, а почву – рыхлить. В начале осени производят подкормку с внесением минеральных удобрений и перегноя.

Использование в народной медицине

В листьях и стеблях мяты содержится большое количество эфирного и жирного масел, смол, дубильных веществ, аскорбиновой кислоты, рутина, каротина, урсуловой, кофейной и хлорагеновой кислот, глюкозы, фитостерина, сапонинов. Главный компонент эфирного масла – ментол. Кроме того, в него входят цитраль, валериановая и уксусная кислоты, карвон, лимонен и др.

В народной медицине препараты на основе травы мяты издавна применяют при снижении работоспособности, а также в качестве средств, оказывающих ветрогонное, желчегонное, успокоительное и спазмолитическое действие.

Приготовленные из травы мяты настои и отвары рекомендуют при тошноте, снижении аппетита, невралгии, бронхите, бронхоэктатической болезни, хрипоте, простуде, зубной боли, печеночных и кишечных коликах, а также при изжоге и кашле. Они обладают антибактериальным эффектом. Чай из листьев мяты в смеси с другими лекарственными травами

назначают для улучшения состояния при климаксе.

Ментол, получаемый из эфирного масла травы мяты, входит в состав препаратов, предназначенных для лечения стенокардии, мигрени, насморка, метеоризма. Он является компонентом капель Зеленина, валидола, валокордина и др.

Использование в кулинарии

Мяту применяют в ликероводочной и кондитерской промышленности. Кроме того, траву этого растения используют в качестве пряной добавки к сладким блюдам, соусам, напиткам, салатам из овощей или фруктов.

В испанской, итальянской и арабской кухнях мята является традиционным компонентом пряных смесей. Ее добавляют в супы, жаркое из баранины, птицы и ягнятины, блюда из сыра, тушеной капусты, гороха, моркови и лука-порея.

Суп из чечевицы с томатом и мятой

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 200 г чечевицы, 500 мл воды, 20 г томатной пасты, 10 г мяты (листьев), 50 г лимона, соль.

Способ приготовления

Чечевицу промыть и оставить для разбухания на час.

Куриный бульон довести до кипения и всыпать в него чечевицу. Добавить соль и варить до разваривания чечевичных зерен. Далее положить томатную пасту и прокипятить еще в течение 15 минут.

Кастрюлю снять с плиты, чечевичную массу растереть с помощью блендера в однородное пюре, всыпать измельченные листья мяты и хорошо перемешать. Суп выдержать 1 час, влить в него лимонный сок и подать к столу холодным.

Баранина, запеченная с мятой

Ингредиенты

500 г баранины, 20 г зубчиков чеснока, 30 г мяты (листья), 30 мл растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Баранину вымыть, слегка обсушить салфеткой и нарезать порционными кусками.

Для соуса толченый чеснок смешать с растительным маслом, нашинкованными листьями мяты, молотым перцем и солью.

Подготовленную баранину выложить на фольгу, смазать соусом и переложить на противень. Накрыть фольгой и запечь в духовке при температуре 180–200 °С до полуготовности. Затем фольгу раскрыть и готовить мясо еще в течение получаса.

Курица, тушенная в молоке с луком и мятой

Ингредиенты

500 г куриного филе, 300 мл молока, 50 г репчатого лука,

300 г сыра (твердых сортов), 30 г мяты (листья), соль.

Способ приготовления

Куриное филе вымыть, слегка обсушить салфеткой, переложить на сковороду и, добавив мелко нарезанный лук, тушить в течение 30–40 минут.

Затем влить молоко, положить измельченные листья мяты и тушить 10–15 минут.

Готовую курицу снять с плиты, присыпать натертым на мелкой терке сыром, оставить на 10 минут и затем подать к столу.

Перец черный

Перец черный – многолетнее растение семейства перечных. Родиной его считается область Малабар (ныне Керала), расположенная на юго-западном берегу Индии.

Это лиана с вьющимся стеблем, длина которого нередко достигает 15 м. На нем развиваются многочисленные воздушные корни.

Листья имеют яйцевидную форму, располагаются поочередно. Мелкие белые или серовато-желтые цветки образуют соцветия, длина которых составляет от 7 до 10 см.

Плод – костянка, внутри которой спеет одно семя, окрашенное в зеленый цвет. В дальнейшем, по мере созревания и высушивания, оно становится соответственно красным и черным. Плоды собраны в початки. Каждый такой початок вмещает до 30 костянок. Плодоношение наблюдается дважды в год на протяжении 20–30 лет.

Использование в народной медицине

Химический состав черного перца представлен такими веществами, как жирное и эфирное масла, смола, крахмал, камедь и алкалоид пиперин, обусловливающий жгучий вкус семян.

В народной медицине черный перец в небольших дозах рекомендуется употреблять при снижении аппетита, а также для активизации выработки слюны и желудочного сока. Препараты, приготовленные на основе семян растения, обладают антибактериальным свойством и показаны при заболеваниях желудка и горла, при геморрое и простуде.

Противопоказаниями к употреблению препаратов и блюд из черного перца являются острые патологии желудочно-кишечного тракта (колит, гастриты и пр.), а также болезни желчного пузыря, печени и почек.

Использование в кулинарии

При приготовлении различных блюд используют семена черного перца разных стадий зрелости. Приправа с одноименным названием – черный перец – представляет собой растертые в порошок незрелые семена растения. Предварительно собранные семена обдают кипятком, провоцируя тем самым разрушение клеточных стенок, после чего высушивают на открытом воздухе либо в специальных сушильных камерах.

В процессе сушки оболочка, покрывающая семя, высыхает, истончается и становится темной. Такие семена применяют в кулинарии цельными либо истолченными, а также в виде

порошка, самостоятельно или в составе пряных смесей.

Так называемый белый перец – это созревшие семена черного перца, очищенные от околоплодника. Для получения приправы собранные зрелые плоды выдерживают в воде в течение недели. В результате околоплодник размягчается и начинает разлагаться. Его снимают, а семена высушивают. Существует несколько приемов удаления околоплодника: химический, механический и биологический.

Готовая приправа высокого качества должна иметь сероватый цвет и более тонкий в сравнении с черным перцем вкус.

Зеленый перец – разновидность черного перца, получаемая из незрелых плодов растения. Собранные горошины, имеющие зеленый цвет, высушивают способом лиофилизации либо обрабатывают с применением диоксида серы, что позволяет сохранить первоначальную окраску семян.

Черный, белый и зеленый перец чаще всего добавляют в блюда из мяса, рыбы и овощей. Его кладут также в овощные салаты, супы, соусы, подливы, маринады и консервы.

Печень куриная, обжаренная с черным молотым перцем

Ингредиенты

500 г куриной печени, 200 г репчатого лука, 200 г сладкого перца, 20 мл растительного масла, 2 г молотого черного перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и спассеровать до золотистого цвета в растительном масле. Затем выложить предварительно промытую и мелко нарезанную куриную печень, измельченный сладкий перец, всыпать соль и молотый перец.

Все перемешать и жарить до готовности.

Яйца, фаршированные острой рыбной массой

Ингредиенты

5 яиц, 100 г кильки, 3 г зубчика чеснока, 50 мл молока, 10 г сливочного масла, 20 г пшеничного хлеба, 20 г зелени петрушки и укропа, 3 г молотого черного перца, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы и, разрезав белок пополам, отделить от желтков. Желтки растереть и добавить сливочное масло, измельченное филе кильки, предварительно вымоченный в кипяченом молоке ломтик пшеничного хлеба, соль, молотый перец, а также толченый чеснок и майонез. Все тщательно перемешать.

Полученной массой начинить половинки яиц. Фаршированные яйца уложить на блюдо, присыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки и перед подачей к столу

охладить.

Фрикадельки из телятины с овощной заправкой

Ингредиенты

500 г телятины, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 60 г репчатого лука, 100 г пшеничного хлеба, 500 мл воды (кипяченой), 500 г моркови, 200 г чернослива, 3 г молотого черного перца, соль.

Способ приготовления

Телятину промыть, слегка обсушить салфеткой и провернуть через мясорубку. В полученную массу ввести яйцо, половину размягченного сливочного масла, мякиш вымоченного в кипяченой воде черствого пшеничного хлеба, соль и молотый перец.

Фарш тщательно перемешать и сформовать из него фрикадельки.

Фрикадельки выложить в кастрюлю, добавить спассерованный в небольшом количестве сливочного масла репчатый лук, нарезанную тонкими кружками морковь. Влить воду, поместить кастрюлю на огонь и потушить.

За 15 минут до готовности положить предварительно промытый чернослив.

Яйца, фаршированные рыбой с белым перцем

Ингредиенты

5 яиц, 200 г консервированных сардин, 100 г красной рыбы, 50 г каперсов, 10 мл лимонного сока, 100 г майонеза, 30 г репчатого лука, 3 г молотого белого перца, соль.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать каждое пополам и вынуть желтки.

Желтки растереть и соединить с измельченными сардинами, каперсами и половиной указанного количества майонеза. Все хорошо перемешать. Полученной смесью наполнить половинки яиц.

Для соуса смешать мелко нарезанную красную рыбу, лимонный сок, соль, оставшийся майонез и белый перец. Все провернуть в блендере. Полученным соусом залить фаршированные яйца.

Перец красный

Перец красный – использующиеся в качестве пряности плоды тропических полукустарниковых растений Capsicum annuum, или Capsicum frutescens (чили, или кайенский перец). Родиной его являются тропические районы Америки. Аборигены возделывали красный перец как культурный вид задолго до появления на континенте европейцев. У этого растения разветвленный стебель, высота которого может достигать 60 см. Листья имеют эллиптическую форму. Цветки крупные, серого или белого цвета, с фиолетовыми крапинами. Плод – грязно-оливковая или ярко-красная ягода, окруженная тонкостенным околоплодником. В настоящее время основными поставщиками пряности являются страны, территории которых располагаются в тропической зоне (главным образом Таиланд и Индия).

В северных районах с суровым климатом красный перец выращивают на подоконниках в горшках.

Для повышения плодоношения растение нужно часто поливать и в грунт вносить необходимые питательные вещества.

Использование в народной медицине

Перегородки стручков содержат значительное количество капсаицина, который обусловливает их острый вкус.

Красный перец в народной медицине применяют в качестве средства, улучшающего пищеварение, повышающего аппетит и обладающего антисептическими свойствами.

Употребление красного перца противопоказано лицам, страдающим заболеваниями органов сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочевыделительной систем.

Использование в кулинарии

Красный перец, в зависимости от вида и сорта, имеет острый или жгучий вкус и пряный аромат. В качестве приправы используют свежие либо высушенные цельные или растертые в порошок стручки растения, которые после обработки приобретают оранжево-красный, светло-красный или темно-красный цвет. Его добавляют в супы, маринады, соусы, блюда из мяса, птицы, дичи, рыбы, а также в кисломолочные напитки (кефир, мацони, простокваша и т. п.). Он является компонентом пряных смесей, включающих также чеснок, лавровый лист, базилик, кориандр и чабер.

Жгучий кайенский перец (чили) в качестве пряной добавки кладут в блюда из свинины, рыбы, говядины, чечевицы и гороха. Им также приправляют мясо, приготовленное на вертеле, подливы. Кайенский перец – традиционный ингредиент

популярного соуса «Табаско».

На рынке под названием «кайенский перец» чаще всего распространяют пряную смесь, компонентами которой являются красный перец, растертые в порошок лук и чеснок, гвоздика, кумин, душица и душистый перец.

Баклажаны с красным перцем

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 300 г сладкого перца, 20 г зубчиков чеснока, 30 г зелени петрушки и укропа, 200 мл растительного масла, 20 мл столового уксуса, 3 г молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, обсушить салфеткой, разрезать каждый пополам. Половинки баклажанов уложить на противень, поместить в разогретую до 180–200 °С духовку и запечь до готовности. Затем остудить их и нарезать толстой соломкой.

В емкость с печеными баклажанами положить нашинкованный сладкий перец, толченый чеснок, мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, влить уксус и растительное масло, всыпать молотый перец и соль. Все хорошо перемешать.

Посуду с овощной массой накрыть крышкой и держать в прохладном месте 2 часа, после чего перемешать и оставить в холодильнике на сутки.

Сыр, маринованный с пряностями

Ингредиенты

500 г сыра (твердых сортов), 10 мл яблочного уксуса, 10 мл лимонного сока, 10 г зубчика чеснока, 150 мл растительного масла, 20 г базилика (листья), 10 г семян тмина, 5 г молотого красного перца.

Способ приготовления

Твердый сыр нарезать маленькими кубиками и переложить в глубокую миску.

Для маринада смешать растительное масло, лимонный сок, яблочный уксус, рубленые листья базилика, семена тмина, молотый красный перец и толченый чеснок. Все тщательно перемешать.

Измельченный сыр залить приготовленным маринадом и перемешать. Полученную массу выложить в стеклянную емкость и, накрыв посуду крышкой, оставить при комнатной температуре на 3 суток.

Салат из авокадо и помидоров с кайенским перцем

Ингредиенты

400 г авокадо, 400 г помидоров, 30 мл лимонного сока, 30 г репчатого лука, 10 г зубчиков чеснока, 30 мл растительного масла,

10 мл столового уксуса, 20 г зелени петрушки и укропа, 50 г листьев салата, 2 г молотого кайенского перца, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, слегка обсушить с помощью салфетки, нарезать небольшими ломтиками, после чего соединить с нарубленным репчатым луком, толченым чесноком и измельченной мякотью авокадо, которую предварительно следует сбрызнуть лимонным соком.

Для соуса смешать уксус и растительное масло, всыпать молотый кайенский перец и соль.

Массу из авокадо и помидоров уложить на блюдо поверх листьев салата и залить острым соусом. Перед подачей к столу салат охладить и присыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Полынь

Полынь, или чернобыльник, – многолетнее травянистое растение, относящееся к роду полынь. Обиходное наименование – чернобыльник – связывают с тем, что стебель растения имеет черный цвет (черная былинка). В настоящее время полынь распространена повсеместно в Центральной и Передней Азии, Европе, Северной Америке и Северной Африке. В России ареал произрастания достаточно широкий.

Полынь имеет прямой облиственный ребристый стебель, длина которого достигает от 50 см до 2–2,5 м. Крона конусовидная. Корневище ползучее или многоглавое. Листья дважды или трижды рассеченные, голые или покрытые редкими короткими волосками.

Множество мелких цветков коричневатого или желтого цвета образуют соцветие-метелку.

Период цветения наступает в июле и продолжается до сентября. Плод представляет собой семянку.

Плодоношение наблюдается в период с июля по ноябрь.

При выращивании в культуре растение нетребовательно к условиям, отзывчиво к подкормке.

В период вегетации грядки необходимо регулярно поливать, а грунт рыхлить.

Использование в народной медицине

В траве полыни содержатся дубильные вещества, каротин, алкалоиды, аскорбиновая кислота, кумарины, сапонины и эфирное масло.

В народной медицине препараты из листьев полыни обыкновенной применяют для лечения бессонницы, неврозов, простуды, гриппа, эпилепсии, малярии. Трава растения входит в состав сбора, включаемого в программу терапии алкоголизма.

Настои и отвары, приготовленные из травы полыни-чернобыльника, показаны в качестве средств, оказывающих тонизирующее и одновременно успокоительное действие, а также обладающих ранозаживляющим, слабительным, желчегонным и кроветворным свойством. Они улучшают пищеварение и активизируют работу желудка.

Препараты из травы полыни рекомендованы для приема женщинам в случаях нарушения менструального цикла. Русские знахари советуют принимать их при отеках, гастрите, туберкулезе, менингите, неврастении, гипертонии и геморрое.

Трава полыни имеет ряд противопоказаний, поскольку содержит незначительное количество токсических веществ.

Использование в кулинарии

Полынь-чернобыльник часто применяют в качестве пряной добавки к блюдам из свинины, утки, гуся и жирной дичи. Ею также можно приправлять морскую рыбу, соусы, маринады и подливы.

Майонез с чесноком и полынью-чернобыльником

Ингредиенты

1 яичный желток, 5 мл винного уксуса, 30 мл растительного масла, 2 г горчицы (порошок), 3 г порошка из чеснока, 3 г полыни (листья), 2 г молотого черного перца, соль.

Способ приготовления

Яичный желток тщательно растереть и влить осторожно растительное масло. Хорошо взбить венчиком до загустения. Затем влить винный уксус, добавить чесночный и горчичный порошок, растертые листья полыни, молотый перец и соль, перемешать.

Готовый майонез хранить в закупоренной стеклянной емкости в холодильнике.

Уксус с пряными травами и полынью-чернобыльником

Ингредиенты

500 мл 9 %-ного уксуса, 5 г базилика (листья), 5 г зелени укропа, 5 г эстрагона (листья), 5 г лимонной травы (листья), 5 г полыни (листья).

Способ приготовления

Пряные травы и полынь подсушить на открытом воздухе, после чего мелко нарезать, переложить в стеклянную тару и залить столовым уксусом.

Посуду с уксусом плотно закупорить и держать в прохладном и темном месте в течение 2 недель. Уксус рекомендуется использовать для маринования овощей.

Портулак

Портулак огородный – однолетнее травянистое растение, представляющее семейство портулаковых. Родиной его предположительно являются области Восточного полушария с тропическим климатом и западные районы Индии. В настоящее время произрастает в Малой Азии, Монголии, Японии, Китае, Южной и Средней Европе. На территории России широко распространено на Дальнем Востоке, в европейской части и на Кавказе.

У портулака лежачий стебель с гладкой поверхностью. Длина составляет в среднем 30–40 см. Листья сидячие, имеют обратно-яйцевидную форму. Верхние располагаются супротивно, нижние – по спирали.

Мелкие цветки окрашены в желтый цвет и образуют пучки, находящиеся в пазухах листьев или между веточками стебля. Период цветения начинается в июне и продолжается до сентября. Плод – коробочка шаровидной или яйцеобразной формы. Созревание плодов происходит в сентябре.

Портулак – теплолюбивое растение, хорошо переносящее засуху. Погибает даже при незначительном затенении. Хорошо развивается на песчаных и каменистых сухих грунтах. Плохо переносит подкормку.

При выращивании в качестве огородной культуры портулак размножают преимущественно семенным способом. Заготовленные в осенний период семена предварительно проращивают, посев производят в феврале. Всходы пересаживают в небольшие горшочки, при этом растениям создают дополнительное освещение.

В открытый грунт рассаду высаживают при установлении теплой погоды, размещая стебли с интервалом не менее 15 см. Листья можно срезать спустя месяц после появления всходов и до периода цветения.

Использование в народной медицине

В листьях и стеблях портулака присутствуют сахара, растительный белок, органические кислоты, витамины (аскорбиновая кислота, каротин, токоферол), а также цинк, никель, марганец, железо, медь, смолистые и слизистые вещества, гликозиды, никотиновая кислота, норадреналин. Семена растения богаты жирным маслом, олеиновой, линолевой и пальмитиновой кислотами.

В качестве лекарственного растения портулак использовали еще в Древней Греции. Тогда считали, что его надземные части

обладают способностью очищать организм от шлаков. Помимо этого, препараты из его листьев применяли как средство, обладающее мочегонным, антитоксическим и ранозаживляющим свойствами.

Современные лекари советуют употреблять настои и отвары из листьев портулака при метеоризме, кольпите, дизентерии, авитаминозах, бессоннице и заболеваниях органов мочевыводящей системы. Особым образом обработанные семена входят в состав мазей, излечивающих от чешуйчатого лишая.

Внутривенное введение настоя или отвара, приготовленного из листьев портулака, способствует сужению кровеносных сосудов и повышению артериального давления благодаря присутствию в растении норадреналина. Этим обусловлена способность портулака останавливать кровотечения.

Препараты из надземных частей растения помогают снизить уровень сахара в крови, по этой причине их часто включают в комплексную терапию сахарного диабета.

Портулак обладает и противовоспалительным действием. Кашицу из свежих листьев растения рекомендуют прикладывать к участкам воспаления и укусов насекомых.

Использование в кулинарии

В кулинарии применяют в основном траву портулака, которая отличается терпким ароматом и вкусом. Листья и стебли можно употреблять в сыром, вареном, тушеном, маринованном и соленом виде. Чаще всего их вводят в меню в составе супов, острых салатов и соусов.

Надземные части портулака являются традиционной приправой к мясным и рыбным блюдам в закавказской, среднеазиатской и средиземноморской кухнях.

Суп из портулака с луком и фасолью

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 500 г портулака (листья), 200 г стручковой фасоли, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 30 г зелени укропа и кинзы, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Овощной бульон довести до кипения, опустить в него стручковую фасоль, измельченный репчатый лук и натертую на средней терке морковь. Варить до готовности всех ингредиентов.

Готовый суп вылить в супницу, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и кинзы и горячим подать к столу.

Салат из маслин и портулака

Ингредиенты

300 г портулака (молодые листья), 50 г маслин, 100 г творога, 30 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла,

молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Листья портулака перебрать, вымыть проточной водой, слегка обсушить салфеткой и нашинковать, после чего посолить, смешать с молотым перцем и залить лимонным соком. Все хорошо перемешать, добавить растертый творог, влить растительное масло и вновь перемешать. К столу готовый салат подать, украсив цельными маслинами.

Салат из портулака с зеленью и чесноком

Ингредиенты

500 г портулака (молодые листья), 30 г зелени петрушки и укропа, 10 г зубчиков чеснока, 10 мл 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления

Свежесобранные листья перебрать, промыть проточной водой, обсушить с помощью салфетки, переложить в дуршлаг, пробланшировать в кипятке, остудить и затем мелко нарубить.

Портулак соединить с толченым чесноком, измельченной зеленью укропа и петрушки. В полученную массу всыпать соль и добавить уксус. Все тщательно перемешать.

К столу салат подать, украсив веточками укропа и петрушки.

Розмарин

Розмарин, или морская роса, – вечнозеленый полукустарник, принадлежащий к семейству губоцветных. Родиной его считается Средиземноморье. В культуре возделывается в Средиземноморье, Малой Азии, Крыму и Закавказье.

Растение имеет прямостоячий ветвистый стебель. Листья кожистые, удлиненные, линейной формы, сверху – серо-зеленые, снизу – серебристо-белые.

При выращивании в культуре розмарин размножают черенками и отводками. Их укореняют и высаживают в открытый грунт с наступлением теплой погоды.

Розмарин относится к группе тепло– и влаголюбивых растений. Грядки под него лучше всего устраивать на открытых для солнечных лучей площадках.

Сбор листьев производят до наступления периода цветения, срезая их с молодых кустиков. Затем листья высушивают на открытом воздухе либо в хорошо проветриваемом помещении. Высушенное сырье складывают в полотняные мешочки или бумажные пакеты.

Использование в народной медицине

Листья розмарина богаты эфирным маслом, в состав которого входят лимонен, цинеол, смолы, горькие и дубильные вещества, пинен и пр.

Препараты, приготовленные на основе высушенных и растертых в порошок листьев розмарина, рекомендуют принимать при головокружении, гипотонии, неврозах, истощении, импотенции и фригидности. Отвары из листьев розмарина показаны при желудочно-кишечных расстройствах, коликах, нарушении желчеотделения. Настои включают в программу лечения инфаркта миокарда, тромбофлебита, ревматизма и неврита.

Использование в кулинарии

Сухие и истолченные в мелкий порошок листья розмарина, обладающие сладковато-острым вкусом и камфарным ароматом, в кулинарии применяют в качестве пряной добавки к салатам из овощей, бульонам, супам, отварной рыбе, а также блюдам из белокочанной капусты, телятины, говядины, картофеля и сыра. Розмарин способен улучшить вкус жареной и тушеной курицы, утки и индейки. Кроме того, им ароматизируют чай.

Баранина, запеченная с фасолью под пряным соусом

Ингредиенты

1 кг баранины, 700 г белой консервированной фасоли, 50 г

сливочного масла, 100 мл овощного бульона, 20 г зубчиков чеснока, 300 г помидоров, 100 мл сухого белого вина (любого), 30 г розмарина (листья), 2 г молотого черного перца, 2 г молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Баранину вымыть, обсушить салфеткой, нарезать порционными кусками, нашпиговать половиной указанного количества зубчиков чеснока (разрезать на четвертинки), выложить на смазанный маслом противень и, посыпав частью розмарина и молотого перца, запечь в духовке, разогретой до 180–200 °С.

Для приготовления соуса масло влить в кастрюлю, поместить на огонь и растопить. После этого добавить оставшийся чеснок, который предварительно истолочь, и порошок из листьев розмарина. Все перемешать и прогреть в течение 10 минут. Затем выложить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, фасоль, влить бульон и вино. Смесь перемешать и кипятить в течение 20–30 минут.

Куски запеченной баранины уложить на широкое блюдо, полить соусом и подать к столу, украсив веточками розмарина.

Уксус с розмарином, чесноком и перцем

Ингредиенты

500 мл яблочного уксуса, 20 г розмарина (веточки с листьями), 10 г зубчиков чеснока, 3 г душистого перца.

Способ приготовления

Перец высыпать на сковороду и спассеровать. Как только оболочки начнут лопаться, влить уксус. Все перемешать и кипятить в течение 1–2 минут. Смесь снять с плиты, остудить и перелить в стеклянную емкость. Добавить нарезанные небольшими отрезками веточки розмарина и измельченные зубчики чеснока.

Посуду плотно закрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на 7– 10 дней. Время от времени бутыль с уксусом следует встряхивать.

Сумах

Сумах – кустарниковое растение или слаборазветвленное дерево, представитель семейства сумаховых.

В диком виде встречается в южных районах Европы, а также в Северной Африке, Средней и Западной Азии, на Мадейре и Канарских островах.

Это растение с морщинистой корой коричневого (у старых деревьев и кустарников) или серовато-коричневого (у молодых деревьев и кустарников) цвета. Листья непарноперистые, к стволу прикреплены опушенным черешком, с несколькими сидячими листочками, имеющими ланцетообразную или яйцевидную форму.

В период цветения, наблюдающегося в июне – июле, появляются мелкие цветки зеленовато-белой окраски, образующие соцветие-метелку.

Плод – односемянная опушенная костянка красновато-коричневого цвета.

Плодоношение приходится на период с августа по ноябрь.

Использование в народной медицине

В коре и молодых побегах сумаха содержатся дубильные вещества.

В коре присутствуют винная, яблочная, аскорбиновая и галловая кислоты, танин, эфирное масло, экстрактивные компоненты.

Препараты, в состав которых входит порошок из ветвей и листьев сумаха, показаны при нарушении пищеварения и углеводного обмена. Их также назначают при начальных стадиях сахарного диабета.

Настои и отвары из листьев можно использовать при отравлении алкалоидами и солями тяжелых металлов.

Они обладают вяжущим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами.

Использование в кулинарии

Для улучшения вкусовых качеств блюд применяют главным образом порошок из сухих плодов сумаха или их кожуры. Им ароматизируют рыбу, мясо (шашлык).

Плов из говядины с сумахом и корицей

Ингредиенты

500 г говядины, 300 г риса, 1 л воды, 100 г репчатого лука, 100 г топленого масла, 20 мл растительного масла, 5 г сумаха (порошок из плодов), 5 г корицы, говяжий бульон, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Говядину вымыть, слегка обсушить с помощью салфетки, нарезать небольшими кусочками, переложить на сковороду и поджарить в топленом сливочном масле.

После этого в отдельную посуду уложить слоями: жареное мясо, предварительно спассерованный в растительном масле репчатый лук, корицу и сумах. Залить бульоном, перемешать и готовить в течение 40–60 минут.

Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Затем на блюдо выложить рис, а поверх него – мясо. Плов полить соусом, оставшимся после тушения говядины, и подать к столу.

Курица, тушенная с луком, чесноком и сумахом

Ингредиенты

1 кг куриных бедер, 50 г репчатого лука, 20 г зубчиков чеснока, 200 г помидоров, 200 г сладкого перца, 30 г кокосовой стружки, 10 г куркумы, 20 г пшеничной муки, 10 г порошка из плодов сумаха, 2 г тмина, 30 мл растительного масла, 100 мл воды, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Пшеничную муку просеять через сито, соединить с куркумой и спассеровать в растительном масле, после чего выложить на тарелку.

В оставшемся масле немного поджарить измельченный репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой сладкий перец и тмин. Затем влить воду и потушить в течение 5 минут, после чего положить толченый чеснок и мелко нарезанные помидоры.

Смесь перемешать и прогревать 2–3 минуты.

В приготовленный соус положить куриные бедра, всыпать соль, сумах и молотый перец. Тушить на слабом огне. За 5–10 минут до готовности добавить кокосовую стружку.

Тимьян

Тимьян (богородская трава, или чабрец) – многолетнее полукустарниковое растение, принадлежащее к семейству яснотковых. В диком виде произрастает в европейской части и северных районах России, в Казахстане и Армении.

Высота ствола тимьяна обычно достигает 35 см. Ствол прямой, с отходящими травянистыми ветками. Корень деревянистый, стержневой. Листья кожистые, с короткими черешками или сидячие. Лиловые, белые или розовые цветки собраны в шаровидное либо вытянутое соцветие. Цветение начинается в июне и продолжается до сентября. Плод – коробочка, внутри которой развиваются орешки. Плодоношение наблюдается в период с августа по сентябрь.

Сбор травы (веточки) тимьяна производят до наступления периода цветения.

Молодые побеги высушивают на воздухе, на затененной площадке. Затем их обмолачивают и просеивают для удаления одеревеневших фрагментов стеблей. Срок хранения сырья составляет не менее 2 лет.

Использование в народной медицине

Трава тимьяна богата эфирным маслом, камедью, тимолом, карвакролом, пигментами. Она также содержит дубильные, минеральные и горькие вещества, олеиновую и урсоловую кислоты.

В народной медицине траву тимьяна применяют издавна. Приготовленные на ее основе препараты показаны при глистных инвазиях, ревматизме, радикулите, неврозах, заболеваниях суставов, кожи и органов дыхательной системы.

Использование в кулинарии

Листья тимьяна используют как пряную добавку в ликеро-водочной и консервной промышленности. Их добавляют в салаты из картофеля и помидоров, блюда из яиц, баранины, курицы, макарон, риса.

Тимьян обогащает вкус и аромат супов, бульонов, борщей, а также светлых соусов.

Высушенную траву применяют при консервировании огурцов. Кроме того, тимьян является одним из компонентов пряной смеси «прованские травы».

Суп рыбный с тимьяном

Ингредиенты

3 л воды, 500 г речной рыбы (любой), 300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 10 г зубчика чеснока, 100 мл сливок,

30 г сливочного масла, 10 г тимьяна (трава), 30 г зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в сливочном масле с добавлением толченого чеснока и мелко натертой моркови.

Рыбу выпотрошить, промыть и нарезать порционными кусками. Воду в кастрюле довести до кипения и опустить в нее куски рыбы, добавить соль и перец. Варить до готовности. Затем положить нарезанный маленькими кубиками картофель, луковую заправку, измельченную траву тимьяна, влить сливки. Все перемешать и прокипятить на слабом огне в течение получаса.

Готовый суп снять с плиты, перелить в супницу и подать к столу, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Говядина, тушенная с грибами и тимьяном

Ингредиенты

500 г говядины, 300 мл говяжьего бульона, 300 г шампиньонов, 50 г репчатого лука, 100 г моркови, 300 г помидоров, 30 мл растительного масла, 5 г тимьяна (трава), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Говядину вымыть, нарезать маленькими кусочками, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле.

Затем положить очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, натертую на крупной терке морковь, измельченные шампиньоны и очищенные от кожицы помидоры. Влить говяжий бульон, добавить молотый перец, нашинкованную траву тимьяна и посолить.

Все перемешать и тушить на слабом огне до готовности.

Тмин

Тмин – двулетнее травянистое растение, относящееся к семейству зонтичных. В диком виде распространено в Европе, Азии и субтропических районах Пакистана и Индии. В культуре выращивается повсеместно.

Растение имеет прямой неопушенный стебель, сильно разветвленный в верхней части. Его высота в среднем составляет 30–80 см.

Корень мясистый, веретено-подобный. Листья вытянутые, дважды или трижды перисто-рассеченные, имеют ланцетовидную форму. Мелкие цветки розовой или белой окраски собраны в соцветие-зонтик. Плод окрашен в коричневый цвет.

В культуре тмин размножают семенами, высевая их весной. Осенью в грунт вносят перегной, а также калийную соль и суперфосфат. При этом почву перекапывают на глубину не менее 30 см. В весенний период грунт повторно перекапывают и насыщают мочевиной.

При посеве семена заделывают на глубину не более 2 см, располагая рядами с интервалом 15 см. Первые всходы обычно появляются спустя 2 недели. В период вегетации следует проводить прополку, регулярный полив и подкормки. Кроме того, растения нужно окучивать.

Собранные осенью семена хорошо высушивают и хранят в плотно закупориваемой стеклянной таре.

Использование в народной медицине

В плодах тмина содержатся эфирное и жирное масла, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества, кверцетин, растительный белок и пр. В состав эфирного масла входят пинен, карвакрол, спирты. В корнях значительное количество аскорбиновой кислоты.

Эфирное масло, полученное из плодов тмина, рекомендуется использовать в качестве средства, обладающего антисептическим и противоглистным свойствами. Препараты из тмина показаны людям, страдающим заболеваниями желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.

Тмин применяют при метеоризме, запорах, атонии кишечника, развитии гнилостных и бродильных процессов в кишечнике, гепатитах, желчно– и мочекаменной болезнях, патологиях сердечно-сосудистой системы. Кроме того, препараты из плодов тмина способны усиливать лактацию.

Чай, приготовленный из плодов тмина, обладает слабительным, успокоительным и ветрогонным эффектом. Его

принимают внутрь при простуде, кашле, бронхите, пневмонии, спазмах кишечника и мигрени.

Использование в кулинарии

В качестве пряной приправы применяют плоды тмина. Их используют в ликеро-водочной и кондитерской промышленности.

Тмин улучшает вкус и аромат хлебобулочных изделий, блюд из мяса, квашеной капусты, консервов, а также супов и соусов. Плоды также добавляют в паштеты, салаты, сыры и квас.

Салат из свеклы с тмином

Ингредиенты

300 г свеклы, 500 мл воды, 100 г яблок (кислых сортов), 30 г репчатого лука, 5 г плодов тмина, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Свеклу отварить до готовности, остудить, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке.

Добавить нарезанный лук, растертые в порошок плоды тмина, измельченные яблоки. Все перемешать и заправить сметаной.

Суп с яйцами и тмином

Ингредиенты

3 л куриного бульона, 300 г картофеля, 3 яйца, 5 г тмина (плоды), 20 г зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, 20 г пшеничной муки, молотый зеленый перец, соль.

Способ приготовления

Овощной бульон вскипятить, опустить в него очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель и тмин. Варить в течение 15–20 минут.

Затем в суп ввести заправку, приготовленную из сметаны и просеянной через сито пшеничной муки, добавить сваренные вкрутую и измельченные яйца, нашинкованную зелень укропа и петрушки, всыпать соль и молотый перец.

Варить еще 15–20 минут, после снять с плиты.

Бутербродная масса из тофу с тмином

Ингредиенты

300 г тофу, 30 мл молока (коровьего или соевого), 30 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 20 г зелени укропа, 3 г тмина (плоды), молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Тофу размять с помощью вилки и добавить мелко нарезанный репчатый лук, размягченное сливочное масло, нарубленный укроп, тмин, молотый перец и соль.

Массу хорошо перемешать и, добавив молоко, растереть в пюре.

Уксус с тмином

Ингредиенты

300 мл винного уксуса, 100 мл воды (кипяченой), 20 г корня хрена, 10 г тмин (плоды), 20 лимонного сока.

Способ приготовления

Тмин обдать кипятком, корень хрена натереть на мелкой терке.

Смешать компоненты и сбрызнуть лимонным соком, добавить к ним уксус, разведенный кипяченой водой. Все тщательно перемешать.

Приготовленный уксус рекомендуется применять для заправки овощных салатов.

Укроп

Укроп – однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Единственным представителем вида является укроп огородный, или укроп пахучий.

В диком виде встречается в Северной Африке, Центральной и Юго-Западной Азии, Иране и Гималаях. В культуре возделывается повсеместно.

Это растение можно назвать одной из самых распространенных огородных культур. Он был известен еще 5 тысяч лет назад. Уже тогда египетские врачеватели применяли его для лечения многих болезней. Упоминания об укропе имеются в Библии.

Стебель укропа прямостоячий, разветвленный. Его длина составляет от 40 см до 1,2 м. Листья имеют яйцевидную форму, трижды или четырежды перисто-рассеченные. Нижние листья черешковые, верхние – сидячие. Мелкие желтоватые цветки образуют соцветие-зонтик, диаметр которого может достигать 9 см. Цветки появляются в июне – июле. Семена широкоэллиптической или яйцевидной формы. Плодоношение приходится на период с июля по август.

Укроп – растение тепло– и светолюбивое. Данную огородную культуру рекомендуется выращивать на площадках, открытых для солнечных лучей. Для возделывания укропа подходят богатые, хорошо удобренные, взрыхленные почвы.

Срезку зелени производят в течение всего сезона. Для размножения укропа используют семена. Их собирают в период полного созревания. Для этого сорванные цветки укладывают в бумажный пакет головками вниз, выдерживают в сухом месте в течение недели. Отделившиеся семена складывают на хранение в плотно закупориваемую посуду. Они сохраняют всхожесть в течение 3–10 лет.

Использование в народной медицине

Зелень укропа богата эфирными маслами, никотиновой и аскорбиновой кислотами, углеводами, рибофлавином, каротином, пектином, тиамином, флавоноидами и минеральными солями. Плоды растения содержат растительный белок и жирное масло.

Препараты, приготовленные из зелени и семян укропа, рекомендуется регулярно употреблять людям, страдающим снижением аппетита, ожирением, метеоризмом, болезнями почек, печени, желчного пузыря и гастритом. Они также показаны при гипертонии, геморрое, бронхиальной астме, неврозах.

Препараты на основе укропа оказывают седативное, ветрогонное и спазмолитическое действие. Их применяют при лечении кожных заболеваний.

Медицинский препарат «Анетин», приготовленный из семян укропа, оказывает спазмолитическое действие. В этой связи его часто включают в программу терапии неврозов, коронарной недостаточности, стенокардии и спазмов кишечника.

Противопоказанием для регулярного употребления укропа в большом количестве является гипотоническая болезнь. Кроме того, переизбыток его в ежедневном рационе может стать причиной ухудшения самочувствия, упадка сил, обмороков и снижения остроты зрения.

Использование в кулинарии

Укроп, имеющий пряный вкус и аромат, в кулинарии используют в свежем, сушеном и замороженном виде. Его добавляют в супы, борщи, щи, овощные салаты, консервы, уксусы, соусы, заправки и маринады. Молодую зелень растения кладут в чай, кондитерские изделия, соленья, добавляют при квашении капусты. При этом богатые фитонцидами надземные части укропа помогают не только улучшить вкус блюда, но и предотвратить его порчу.

Салат из кальмаров с яблоками и зеленью укропа

Ингредиенты

300 г кальмаров, 500 мл воды, 100 г яблок (кислых сортов), 20 г зелени укропа, 50 г сметаны или майонеза, соль.

Способ приготовления

Кальмары отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить при комнатной температуре. Затем нарезать их соломкой и смешать с натертыми на крупной терке яблоками. В полученную смесь добавить нашинкованную зелень укропа, всыпать соль, положить сметану или майонез.

Все хорошо перемешать, выложить в салатник и подать к столу, украсив веточками укропа.

Соус с укропом и уксусом

Ингредиенты

300 мл овощного бульона, 50 мл растительного масла, 15 г пшеничной муки, 10 мл столового уксуса, 30 г зелени укропа, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Пшеничную муку просеять через сито, высыпать на разогретую сковороду и спассеровать в растительном масле.

Полученную массу разбавить овощным бульоном, тщательно перемешать, положить мелко нарезанную зелень укропа, добавить молотый перец, тмин, соль и влить уксус.

Смесь вновь перемешать и прогревать в течение 5–7 минут.

Индейка с зеленью

Ингредиенты

1 кг филе индейки, 200 мл овощного бульона, 100 г репчатого лука, 10 г зубчика чеснока, 300 г помидоров черри, 50 мл апельсинового сока, 200 мл сухого белого вина (любого), 200 г сыра (твердых сортов), 50 г фисташек, 50 мл растительного масла, 20 г сливочного масла, 100 г лимона, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

В отдельной посуде смешать толченый чеснок, измельченный репчатый лук, белое вино, овощной бульон, нарезанный кружками лимон, молотый перец и немного соли. Все перемешать, поместить на огонь, довести до кипения и варить в течение 30–40 минут.

В полученную смесь выложить предварительно вымытое проточной водой, слегка обсушенное салфеткой и нарезанное порционными кусками филе индейки.

Для соуса дробленые ядра фисташек соединить с рубленой зеленью укропа, тертым сыром, апельсиновым соком, растительным маслом и небольшим количеством заливки, образовавшейся при тушении мяса. Массу перемешать, добавить соль и молотый перец.

Помидоры черри промыть, уложить на раскаленную сковороду и слегка поджарить в сливочном масле на слабом огне.

На широкое блюдо уложить тушеную индейку, вокруг разместить помидоры. Все залить сырно-апельсиновым соусом и подать к столу, посыпав свежей зеленью укропа.

Суп сывороточный с укропом

Ингредиенты

2 л сыворотки, 1 яичный желток, 300 мл сливок, 50 г пшеничной муки, 5 г тмина (плодов), 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Сыворотку перелить в чистую кастрюлю, поместить на огонь и довести до кипения. После ввести сливки, смешанные с мукой.

Все перемешать и прогревать при постоянном помешивании в течение 5–10 минут.

Затем положить мелко нарубленную зелень укропа, соль и тмин. Суп проварить до готовности.

Яичный желток выложить на дно глубокой кастрюли и, постоянно помешивая массу, влить кипящий суп. Подавать горячим.

Шалфей

Шалфей – многолетнее травянистое или полукустарниковое растение, принадлежащее к семейству яснотковых. Родиной его считаются Италия и юго-восточные районы Европы. В настоящее время в диком виде и в культуре распространено повсеместно. Как культурное растение особенно популярно в России, Италии, Словакии, Греции, Молдавии, Франции, Украине, Чехии и Молдавии.

У растения одеревеневший ветвистый корень и прямостоячий разветвленный опушенный стебель высотой от 20 до 70 см. Листья вытянутые, заостренные или немного закругленные, морщинистые.

Цветки окрашены в фиолетовый цвет, собраны в длинные соцветия-мутовки. Период цветения наблюдается в июле. Цветут растения, начиная со второго года жизни. Плод – орешек темно-коричневой окраски, состоящий из четырех частей. Плодоношение приходится на август – сентябрь. Продолжительность сохранения всхожести семян составляет не менее 3 лет.

Шалфей – огородная культура, представляющая группу тепло– и светолюбивых растений. Не переносит даже незначительные заморозки. Это засухоустойчивый вид, нетребовательный к поливу. Избыток влаги нередко приводит к гибели растения. Для длительного хранения собирают в период цветения надземные части растения: листья и верхушки. Собранное сырье высушивают на воздухе. Сбор семян производят во время полного их созревания, когда они приобретают темно-бурую окраску.

Использование в народной медицине

Надземные части и корни шалфея содержат эфирное масло, главными компонентами которого являются алкалоиды, дубильные вещества, цинеол, флавоноиды, урсоловая и олеаноловая кислоты. В плодах растения были обнаружены линолевая кислота и жирное масло.

Препараты, приготовленные из травы шалфея, издавна применяют для лечения простуды, ангины, туберкулеза, бесплодия у женщин, сахарного диабета, а также при атеросклерозе, артритах, отеках, стоматите, зубной боли, геморрое. Они улучшают состояние при климаксе, желудочных коликах и неврозах.

Настои и экстракты из листьев шалфея показаны при воспалительных процессах в миндалинах, легких, бронхах и

ротовой полости. Их назначают также при метеоризме, гастрите, болезнях печени, почек и желчного пузыря, колите.

Наружно можно использовать их для лечения ран и ушибов.

Основными противопоказаниями к употреблению настоев и отваров из травы шалфея являются беременность и острые воспалительные патологии почек.

Использование в кулинарии

Листья шалфея применяют в качестве пряной добавки, отличающейся пикантным ароматом и горьковатым вкусом. Их кладут в напитки, консервы, салаты, супы, десерты, блюда из рыбы, птицы, мяса и овощей. Шалфей улучшает вкусовые качества сыра и начинок для пирогов.

Особую популярность эта пряная добавка приобрела в Соединенных Штатах Америки и странах Южной Европы. Кулинары США добавляют его в колбасы, чай, сыр, соусы к свинине, зайчатине, ветчине, рубленому мясу, дичи и почкам.

В России из листьев растения готовят маринад для засолки сельди. Шалфей также является одним из компонентов многих пряных смесей.

Суп из баклажанов с сыром и шалфеем

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 500 г баклажан, 1 морковка, 30 г репчатого лука, 20 г корней сельдерея, 100 г сыра (твердых сортов), 100 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 30 г шалфея (листья), 200 мл сливок, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, обсушить с помощью салфетки, после чего запечь на открытом огне, остудить и очистить от кожицы.

Репчатый лук измельчить и вместе с натертыми на мелкой терке морковью и корнем сельдерея спассеровать в глубокой посуде в смеси сливочного и растительного масел.

В полученную смесь выложить измельченную мякоть баклажанов, всыпать молотый перец, соль, нашинкованные листья шалфея, влить бульон. Все перемешать и варить в течение получаса.

Тушеные овощи снять с плиты и растереть в пюре. Затем в пюре влить сливки и довести до кипения.

Готовый суп перелить в порционные тарелки, украсить листочками шалфея и подать к столу.

Ризотто с сыром, тыквой и шалфеем

Ингредиенты

300 г риса, 200 мл куриного бульона, 200 г сыра (твердых сортов), 500 г тыквы, 30 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 10 мл растительного масла, 20 г шалфея (листья), молотый

белый перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву очистить, вымыть, слегка обсушить салфеткой, нарезать маленькими кусочками, после чего переложить в фольгу и запечь с шалфеем в духовке при температуре 180–200 °С.

Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на раскаленной сковороде в небольшом количестве сливочного масла до золотистого цвета, после чего всыпать промытый рис. Перемешать, развести бульоном и варить до готовности рисовых зерен. При необходимости бульон добавлять в процессе варки. За 10–15 минут до завершения приготовления риса выложить запеченную тыкву, оставшееся сливочное масло, всыпать натертый на мелкой терке сыр, соль и молотый перец.

Перед подачей к столу готовое ризотто украсить свежими листочками шалфея.

Коктейль из ягод с шалфеем

Ингредиенты

500 мл воды (минеральной), 50 мл лимонного сока, 50 мл клубничного или малинового сиропа, 50 г варенья из ежевики или терновника, 10 г шалфея (листья).

Способ приготовления

В блендере смешать лимонный сок, клубничный (или малиновый) сироп, варенье и листья шалфея. Полученную смесь разбавить минеральной водой и все тщательно перемешать. Коктейль разлить по бокалам и подать к столу со льдом.

Шафран

Шафран, или крокус, – многолетнее травянистое растение, представитель семейства ирисовых. Предположительно родиной его является полуостров Балканы. В настоящее время распространено в Центральной Европе, Средиземноморье, Центральной и Малой Азии, на территории стран Ближнего Востока.

Растение с шарообразными клубнелуковицами диаметром до 2,5 см и мочковатой корневой системой. Листья линейной формы, собраны в розетки по 6–15 шт. Цветки сравнительно крупные, имеют белую, желтую или светло-фиолетовую окраску.

Плод – трехгнездная коробочка с мелкими семенами. В садах шафран возделывают на площадках с хорошей дренажной системой. Это тепло– и светолюбивая культура, предпочитающая питательные, богатые перегноем почвы. Она засухоустойчива, излишнее количество влаги часто становится причиной гибели растения.

Размножают шафран главным образом клубнелуковицами. Их посадку производят в летний период. Глубина заделки клубнелуковиц составляет: для крупных – до 10 см, для мелких – не более 5 см. В период вегетации рекомендуется проводить полив, рыхление грунта и подкормку с внесением навоза, листовой земли и компоста.

На одной площадке шафран можно выращивать до 5 лет, после чего клубнелуковицы следует выкопать, высушить и оставить на хранение в сухом и хорошо проветриваемом помещении.

Заготовку рылец шафрана производят в период цветения, до момента увядания цветков. Затем их сушат на открытом воздухе и помещают на хранение в темное сухое место.

Использование в народной медицине

В рыльцах шафрана было найдено значительное количество эфирного масла, основными компонентами которого являются пинен и цинеол. Помимо этого рыльца содержат витамины (рибофлавин, аскорбиновая кислота, тиамин и др.), флавоноиды, камедь, кальций, фосфор, сахара.

В народной медицине препараты из шафрана традиционно используют для лечения заболеваний печени и глаз. Они также оказывают мочегонное, противосудорожное и болеутоляющее действие. Настои и отвары из шафрана показаны при коклюше, неврозах, импотенции и фригидности, снижении аппетита.

Использование в кулинарии

Для ароматизации различных блюд применяют рыльца шафрана, которые обладают специфическим ароматом и горьковатопряным вкусом. Порошок из них добавляют в колбасы, кондитерские изделия, сыры и ликеры.

В кухне южных районов Европы и стран Ближнего Востока шафран является одним из основных ингредиентов плова, питии и бозбаша. Им также ароматизируют прозрачные супы, блюда из ягнятины, цветной капусты, баранины и рыбы. В Швеции порошком из рыльцев шафрана подкрашивают тесто.

Лапша с чесноком и пряностями

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 200 г домашней лапши, 50 г репчатого лука, 50 г перьев репчатого лука, 5 г зубчика чеснока, 30 г зелени петрушки и укропа, 5 г душистого перца, 2 г порошка из рыльцев шафрана, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

В кипящий куриный бульон положить измельченный репчатый лук, молотый перец, порошок шафрана и лапшу. Довести до кипения и варить в течение 15 минут. Затем добавить толченый чеснок, мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, зеленый лук. Суп кипятить 10 минут и затем снять с плиты. К столу подать горячим, украсив свежими веточками укропа.

Курица, тушенная с черносливом и шафраном

Ингредиенты

500 г филе курицы, 200 мл воды, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, 300 г чернослива, 3 г порошка из рыльцев шафрана, 20 мл растительного масла, 30 г зелени укропа, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, измельчить, переложить на раскаленную сковороду и спассеровать в растительном масле. Затем выложить куриное филе, добавить предварительно вымоченный чернослив, влить немного воды, всыпать молотый перец и соль. Тушить в течение 15 минут, после чего положить нарезанный мелкими кубиками картофель и шафран. Смесь прогреть на слабом огне еще 20–30 минут.

Перед подачей к столу посыпать нарубленной зеленью укропа.

Соус из сливок с шафраном

Ингредиенты

200 мл сливок, 20 мл воды (кипяченой), 10 мл сухого белого вина (любого), 50 г репчатого лука, 10 мл растительного масла, 20 г порошка из рыльцев шафрана, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Рыльца шафрана залить горячей кипяченой водой и оставить на 10 минут. Лук очистить, мелко нарезать и поджарить в небольшом количестве растительного масла. После влить настой из рыльцев шафрана, перемешать и варить в течение 10–15 минут. Добавить белое вино, небольшими порциями ввести сливки, всыпать молотый перец и соль. Смесь перемешать и потомить на слабом огне в течение 5–10 минут. Соус рекомендуется подавать с морепродуктами.

Эстрагон

Эстрагон – многолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству астровых. В диком виде встречается в Восточной Европе, Средней Азии, Монголии, Пакистане, Китае, Индии и Северной Америке.

В России в культуре распространено повсеместно. Растение имеет одеревеневшее корневище, прямые, неопушенные стебли, длина которых составляет от 40 см до 1,5 м. Верхние листья линейно-ланцетовидные или продолговато-ланцетовидные, нижние – с надсеченной верхушкой.

Мелкие светло-желтые цветки образуют соцветие-метелку. Период цветения начинается в августе и продолжается до октября. Плод – вытянутая семянка. Плодоношение происходит в октябре.

Эстрагон не очень требователен к грунту, однако его рекомендуется выращивать на богатых перегноем, хорошо дренированных почвах. Осенью в почву рекомендуется вносить торфокомпост, перегной, суперфосфат и калийную соль.

В культуре растение размножают главным образом вегетативным способом: делением корневых отпрысков и корневищ, черенками и рассадой. Семенной способ используют в южных районах с теплым климатом.

В период вегетации требуется проводить регулярный полив, прополку и подкормку. Начиная со второго года выращивания кустики эстрагона подкармливают суперфосфатом или аммофоской, аммиачной селитрой, а также калийной солью.

Удобрения (фосфорные, азотные и калийные) рекомендуется вносить в весенний период.

На одной площадке эстрагон рекомендуется выращивать не более 5 лет, по истечении которых корневища выкапывают и пересаживают на новую грядку.

Для заготовки зелени кустики эстрагона первого года жизни срезают в августе или октябре. В дальнейшем срезку можно повторять до 6 раз в течение сезона.

Использование в народной медицине

Трава эстрагона богата алкалоидами, аскорбиновой кислотой, каротином и эфирным маслом, в состав которого входят оцимен, смола, сабинен, фелландрен и мирцен.

Препараты из зелени эстрагона в народной медицине назначают при гастрите с пониженной секрецией, ухудшении аппетита и нарушении работы желез внутренней секреции. Их также рекомендуется употреблять при авитаминозах, цинге,

глистных инвазиях и отеках.

Использование в кулинарии

Трава эстрагона характеризуется нежным пряным ароматом и слегка острым вкусом. Ее добавляют в овощные консервы, маринады, соусы, а также используют при квашении капусты и мочении фруктов (груш и яблок). Высушенную и свежую зелень эстрагона применяют в качестве пряной добавки к отварной рыбе, майонезам, уксусу, блюдам из дичи, риса, яиц и баранины. Листья растения кладут в витаминные салаты и зеленое масло.

На основе порошка из зелени эстрагона готовят популярный безалкогольный напиток «Тархун».

Салат из курицы с овощами и эстрагоном

Ингредиенты

400 г куриного филе, 100 г сыра (твердых сортов), 100 г редиса, 200 г стручковой фасоли, 200 г помидоров, 50 г репчатого лука, 50 г грецких орехов, 200 г винограда, 70 мл растительного масла, 100 мл столового уксуса, 100 мл виноградного сока, 100 мл красного вина, 3 г сахара, 30 г эстрагона (листья), соль.

Способ приготовления

Филе курицы отварить и нарезать мелкими кусочками. Лук очистить, измельчить, редис нарезать тонкими кружками, сыр натереть на крупной терке, помидоры измельчить. Стручковую фасоль потушить в подсоленной воде до готовности. Все ингредиенты соединить, перемешать и добавить виноград и молотые ядра грецких орехов.

Для приготовления соуса растительное масло соединить с уксусом, красным вином, нашинкованными листьями эстрагона, солью, сахаром и виноградным соком. Смесь тщательно перемешать. Салат заправить соусом, охладить и подать к столу, украсив листочками эстрагона.

Заправка уксусная с медом и эстрагоном

Ингредиенты

30 мл уксуса, 10 г горчицы (порошок), 5 г меда, 10 мл растительного масла, 30 г эстрагона (листья), молотый белый перец, соль. Способ приготовления

Уксус вылить в кастрюлю, поместить на огонь, нагреть и смешать с молотым перцем.

Смесь довести до кипения, добавить мед, растительное масло и порошок горчицы.

Все перемешать, кипятить в течение 5– 10 минут, после чего добавить нашинкованные листья эстрагона и потушить еще 5 минут.

Язык говяжий, сваренный с уксусом и эстрагоном

Ингредиенты

500 г говяжьего языка, 1 л воды, 20 г корня сельдерея, 50 мл винного уксуса, 30 г эстрагона, 100 г сметаны, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Язык вымыть, очистить от пленок, переложить в кастрюлю и отварить в подсоленной воде с добавлением молотого перца, очищенного корня сельдерея и мелко нарубленной зелени эстрагона.

Готовый язык нарезать пластинками, уложить на блюдо, присыпать нашинкованной зеленью укропа и петрушки, полить сметаной и подать к столу.

Смеси пряностей

Пряные смеси представляют собой комбинированные приправы, компонентами которых являются несколько пряностей. Они улучшают вкус и аромат готового блюда, акцентируя его определенные вкусовые полутона.

Следует отметить, что смеси пряностей используют в кулинарии с древних времен. Считается, что авторами первого подобного ассорти являются азиатские повара, многие кулинарные произведения которых остаются популярными и в наши дни. В настоящее время при приготовлении различных блюд применяют простые и сложные пряные смеси. Они могут иметь вид мелкого порошка либо густой пасты.

Для каждой национальной кухни традиционной и наиболее часто применяемой является определенная пряная смесь. Например, известно, что древние греки и римляне отдавали предпочтение таким приправам, как суффумигиум москатум (для кондитерских изделий) и гарум (для несладких блюд). Компоненты этих смесей древние кулинары держали в секрете, передавая из поколения в поколение. К сожалению, гибель империй привела и к утрате рецептов пряных смесей.

На Востоке и в Азии в различные исторические периоды появлялись новые пряные смеси, которые со временем были заимствованы другими народами и приобрели необычайную популярность.

В качестве примера такой пряной смеси можно назвать карри. Ее родиной является Индия, откуда она сначала распространилась в Азию, а в дальнейшем – Америку, Австралию и Европу. В наши дни пряную смесь карри признают как одну из наиболее популярных в мире.

Необходимо заметить, что в настоящее время блюдо той или иной национальной кухни можно легко узнать именно по составу включаемых в рецептуру блюд пряностей или пряной смеси. Так, наиболее распространенными в странах Азии являются смеси пряностей «самбарский порошок» (смесь специй и размолотого нута), а также «гарам масала», состоящая из гвоздики, тмина, корицы, молотого перца, лаврового листа, мускатного цвета и других пряностей.

Основной приправой для несладких блюд японской кухни является смесь из молотого перца, соли, горчицы и водорослей. Особой популярностью в этой стране пользуются острые соевые соусы, в рецептуре которых используются самые разнообразные пряные смеси.

Для китайской кухни характерно использование такой смеси пряностей, как «усянмань» («пять ароматов»), а также соуса «хуасин», который готовят из соевого молока с добавлением чеснока, соли, сахара, овощей и молотого перца.

Вьетнамцы предпочитают сдабривать блюда смесью чеснока и имбиря. А тайцы добавляют смесь карри, которая у них состоит из 13 компонентов. Жители Бирмы в качестве пряной добавки к блюдам используют смесь, составленную из кунжута, чеснока, куркумы, лаврового листа, корня имбиря и лука.

Кухня Магриба (Тунис, Ливия и Марокко) предполагает применение смеси из имбиря, черного молотого перца, шафрана и корицы. Помимо этого характерной для нее является смесь, среди компонентов которой следует назвать петрушку, красный и черный молотый перец, шафран, кориандр и изюм. Тунисские кулинары дополняют ее тмином. Подобной смесью приправляют главным образом блюда из рыбы и мяса.

Для тунисской кухни традиционной является смесь «оффак». Ее готовят из молотой корицы, бутонов роз, сушеного чеснока, толченого галльского ореха, черного и красного молотого перца, корня куркумы и гвоздики. Для приготовления не менее популярной в Тунисе смеси «табиль» берут чеснок, тмин и молотый перец.

Приправы в алжирской кухне – традиционно острые смеси. Самая известная из них – «хрор», собранная из тмина и черного и красного молотого перца. Основными компонентами другой популярной алжирской смеси – «бхарат» – являются корица и растертые в порошок сухие бутоны роз. В зависимости от вкусовых предпочтений в нее также добавляют черный молотый перец или гвоздику. Для пряной смеси «рас эль ханут» алжирские кулинары берут лаванду или нераскрывшиеся бутоны роз, имбирь, мускатный орех, кардамон и черный молотый перец.

Наиболее популярной пряной смесью в Йемене признана «зуг». Для ее приготовления понадобятся такие компоненты, как чеснок, красный жгучий перец, кардамон, кориандр (порошок из семян и листьев), сладкий перец и лимонный сок.

Традиционная эфиопская пряная смесь имеет вид пасты и состоит из базилика, корицы, имбиря, куркумы, кардамона и мускатного ореха.

Основу современной европейской кухни составляют не только национальные традиции использования пряностей, но также и культура их употребления на Востоке и в Азии. Перечень используемых на сегодня в кулинарии пряных смесей достаточно велик.

Ниже представлены рецепты пряных смесей, ставших

популярными в европейской кухне.

Смесь карри (восточноевропейская) Рецепт № 1

Состав: перец красный молотый, куркума, кориандр, фенугрек (пажитник), кардамон или перец молотый белый, гвоздика, орех мускатный.

Смесь карри (западноевропейская) Рецепт № 2

Состав: кориандр, перец кайенский, куркума, фенугрек, перец молотый черный, гвоздика, имбирь, корица.

Смесь карри (полная) Рецепт № 3

Состав: кориандр, куркума, перец кайенский, фенугрек, гвоздика, чеснок, ажгон, кардамон, имбирь, перец молотый черный, перец молотый белый, перец ямайский, асафетида, корица, фенхель, цвет мускатный, базилик, мята, галгант, гарциния.

Смесь сиамская

Состав: фенхель или укроп, чеснок, перец молотый черный, анис, куркума, цвет мускатный или орех мускатный, бадьян, петрушка (семена), перец молотый красный, кардамон.

Хмели-сунели Рецепт № 1

Состав: майоран, базилик, укроп, кориандр, шафран, перец молотый красный.

Хмели-сунели Рецепт № 2

Состав: укроп, петрушка, фенугрек, чабер, кориандр, сельдерей, базилик.

Смесь для пряников

Состав: бадьян, перец ямайский, корица, анис, гвоздика, цвет мускатный, орех мускатный, цедра апельсина, цедра лимона, цедра померанцевая, перец молотый черный, кардамон, имбирь.

Смесь усянмань (острая)

Состав: бадьян, корица, имбирь, перец японский, гвоздика.

Смесь усянмань (сладкая)

Состав: бадьян, солодка, укроп, корица, гвоздика.

Смесь для фруктовых блюд

Состав: гвоздика, перец ямайский, корица.

Смесь специй для фруктовых блюд

Ингредиенты

½ ст. л. молотой корицы, 2 ст. л. сушеной тертой лимонной цедры, 1 ст. л. сушеной тертой апельсиновой цедры, 1 ванильная палочка.

Способ приготовления

Ванильную палочку измельчить, смешать с корицей, лимонной и апельсиновой цедрой.

Смесь специй для кремов и глазури

Ингредиенты

1 ст. л. шафрана, 1 ванильная палочка, 1 ст. л. сушеной тертой лимонной цедры.

Способ приготовления

Ванильную палочку измельчить, смешать с остальными специями и растереть в ступке.

Смесь для маринада Рецепт № 1

Состав: гвоздика, перец ямайский, кориандр, лавровый лист.

Смесь для маринада Рецепт № 2

Состав: лавровый лист, перец молотый черный, перец ямайский, перец чили, цвет мускатный, кардамон, гвоздика, кардамон, кориандр, корица, имбирь.

Смесь специй для сладкого теста

Ингредиенты

200 г сахарной пудры, ½ ч. л. ванилина, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. мускатного ореха, 2 ст. л. сушеной мяты.

Способ приготовления

Сушеную мяту растолочь в ступке в пыль, смешать с ванилином, сахарной пудрой, молотым имбирем и мускатным орехом.

Смесь для кондитерских изделий и десертов

Состав: перец ямайский, орех мускатный, цвет мускатный, кардамон, имбирь, гвоздика, корица, кориандр, тмин, анис.

Смесь азиатская

Состав: перец молотый красный, перец молотый черный, ажгон, чеснок, кориандр, базилик.

Смесь западнославянская

Состав: перец жгучий красный, чеснок, лук, уксус виноградный, соль.

Смесь специй к свинине

Ингредиенты

½ ст. л. молотого тмина, 5 г молотой корицы, 5 г молотой гвоздики, 3 зубчика чеснока, ½ ст. л. свежемолотого черного перца, ½ ст. л. соли.

Способ приготовления

Зубчики чеснока очистить, вымыть, положить в ступку вместе со специями, тщательно растолочь.

Смесь для мяса Рецепт № 1

Состав: анис, перец молотый красный, перец ямайский, паприка, тмин, лук, укроп, орех мускатный, цвет мускатный, кориандр.

Смесь для мяса Рецепт № 2

Состав: кардамон, перец ямайский, лук, шалфей, сельдерей, перец молотый белый, гвоздика.

Смесь для плова

Состав: зира, перец молотый красный, куркума, барбарис.

Пряно-цитрусовая смесь к жаркому

Ингредиенты

2 ст. л. перца горошком, ½ ст. л. тертой апельсиновой цедры, 2 ст. л. тертой лимонной цедры, 1 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. соли.

Способ приготовления

Перец размолоть, растереть в ступке с солью, апельсиновой и лимонной цедрой, добавить растительное масло, перемешать.

Смесь специй к блюдам из птицы

Ингредиенты

1 ст. л. паприки, 1 ст. л. корицы, ½ ст. л. молотой гвоздики, 1 ст. л. порошка карри, 2 зубчика чеснока, ½ ст. л. морской соли.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, положить в ступку вместе с остальными специями, тщательно растолочь.

Смесь «букет гарни» для супа Рецепт № 1

Состав: укроп, петрушка, шафран, лавровый лист, перец молотый черный, кервель, чеснок, чабер.

Смесь «букет гарни» для супа Рецепт № 2

Состав: базилик, петрушка, фенхель, тимьян, майоран, цедра лимона.

Смесь «букет гарни» для супа Рецепт № 3

Состав: петрушка, гвоздика, лук зеленый, перец молотый красный, перец молотый черный, тимьян, цвет мускатный, майоран, розмарин.

Смесь специй к мясным первым блюдам

Ингредиенты

1 ст. л. сушеного базилика, 2 ст. л. сушеной зелени петрушки, 2 ст. л. измельченных сушеных корней сельдерея и петрушки, 1 ст. л. тимьяна, ½ ст. л. сушеного любистока, 2 ст. л. молотой паприки, ½ ст. л. душистого перца горошком, 1 ч. л. красного молотого перца.

Способ приготовления

Перец горошком размолоть в мельничке или растолочь в ступке, смешать с остальными специями.

Смесь специй к первым блюдам из рыбы

Ингредиенты

5 лавровых листьев, 2 ст. л. сушеных измельченных корней петрушки и сельдерея, 2 ст. л. сушеной зелени сельдерея, 2 ст. л. сушеного укропа, 1 ст. л. орегано, ½ ст. л. душистого перца горошком, 1 ст. л. черного перца горошком.

Способ приготовления

Лавровый лист измельчить. Черный перец размолоть, смешать с кореньями, зеленью сельдерея, укропом и орегано, измельчить в ступке, добавить душистый перец горошком, перемешать, переложить в стеклянную емкость для специй.

Смесь специй для жареной рыбы

Ингредиенты

½ ч. л. мускатного ореха, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. сушеной мелиссы, 2 ст. л. орегано, ½ ст. л. черного перца горошком, ½ ст. л. душистого перца горошком.

Способ приготовления

Черный и душистый перец размолоть, смешать с остальными специями, тщательно растереть в ступке.

Острая смесь специй к морской рыбе

Ингредиенты

2 ст. л. тертой лимонной цедры, 1 ст. л. тертого имбиря, 1 ст. л. майорана, 1 ст. л. шафрана, 1 ч. л. кайенского перца.

Способ приготовления

Специи смешать, растереть в ступке, переложить в стеклянную емкость для специй. Хранить в прохладном месте.

Смесь специй к грибным блюдам

Ингредиенты

2 ст. л. сушеной зелени петрушки, 1 ст. л. сушеной зелени сельдерея, 1 ст. л. измельченных корней пастернака, ½ ст. л. черного перца горошком, 1 ст. л. майорана.

Способ приготовления

Черный перец размолоть, смешать с остальными специями, растереть в ступке.

Пряная смесь

Ингредиенты

2 ст. л. сушеного базилика ереванского, 2 ст. л. сушеного укропа, 1 ст. л. зиры, 1 ст. л. кориандра, 2 ст. л. орегано, ½ ст. л. смеси черного и красного молотого перца.

Способ приготовления

Зиру и кориандр обжарить на сухой сковороде, размолоть, смешать с остальными специями.

Смесь для риса

Состав: куркума, бадьян, корица, гвоздика, орех мускатный.

Заправки и приправы

Лимонная заправка

Ингредиенты

120 мл оливкового масла холодного отжима, 1 лимон, белый и черный молотый перец, сахар, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, цедру натереть на терке, из мякоти выжать сок.

Смешать лимонный сок с оливковым маслом, добавить перец, сахар и соль, перемешать.

Использовать заправку для салатов из свежих овощей, рыбы и морепродуктов.

Лимонная заправка по-средиземноморски

Ингредиенты

130 мл оливкового масла холодного отжима, 100 мл лимонного сока, 2–3 веточки эстрагона, 1 веточка базилика, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 30 мл бальзамического уксуса, зеленый и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень эстрагона и базилика вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Смешать лимонный сок и оливковое масло, добавить лимонную цедру, зелень, специи и соль, тщательно перемешать.

Заправлять полученной смесью салаты из свежих овощей, рыбы, морепродуктов, макаронных изделий.

Острая лимонная заправка

Ингредиенты

100 мл кукурузного масла, 1 лимон, 1 стручок перца чили, 1 зубчик чеснока, сахар, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, цедру натереть на терке, из мякоти выжать сок.

Чеснок очистить, вымыть. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой.

Чеснок и перец чили растереть в ступке, добавив небольшое количество соли, влить кукурузное масло и лимонный сок, добавить лимонную цедру, приправить по вкусу сахаром и перемешать.

Использовать заправку при приготовлении салатов из фасоли, кукурузы, холодных закусок из мяса и домашней птицы.

Масляная заправка с вялеными помидорами

Ингредиенты

120 мл растительного масла, 70 мл лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 50 г вяленых помидоров, зелень петрушки, зелень тимьяна, сахар, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и тимьяна вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Вяленые помидоры нарезать маленькими кусочками.

Смешать растительное масло с лимонным соком, добавить зелень и вяленые помидоры, приправить по вкусу сахаром и солью, перемешать.

Эта заправка хорошо сочетается с холодными закусками и салатами из свежих и вареных овощей, рыбы, морепродуктов.

Масляная заправка с бальзамическим уксусом и оливками

Ингредиенты

150 мл оливкового масла холодного отжима, 100 мл лимонного сока, 50 г оливок без косточек, 20 мл бальзамического уксуса, 1 зубчик чеснока, зелень базилика, зелень тимьяна, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень базилика, петрушки и тимьяна вымыть, обсушить, нарезать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить в блендере вместе с оливками и зеленью.

В полученную массу добавить оливковое масло, уксус и лимонный сок, посолить, перемешать.

Заправка хорошо сочетается с салатами и закусками из овощей, телятины, курицы.

Лимонная заправка с песто

Ингредиенты

100 мл оливкового масла холодного отжима, 80 мл лимонного сока, 1 ст. л. соуса песто.

Способ приготовления

Соединить все ингредиенты, тщательно перемешать. Использовать заправку для салатов из свежих овощей, бобовых, постного мяса.

Масляная заправка с горчицей

Ингредиенты

200 мл оливкового масла, 50 мл белого винного уксуса, 1 ст. л. столовой горчицы, 1 чайная ложка семян горчицы, соль.

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты, слегка взбить венчиком.

Использовать заправку для салатов из отварного мяса, соленой рыбы, листовых овощей.

Масляно-уксусная заправка

Ингредиенты

150 мл оливкового или кукурузного масла, 100 мл белого винного уксуса, 1 чайная ложка сахарной пудры, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Уксус смешать с сахарной пудрой и солью, размешать до полного их растворения. Добавить оливковое или кукурузное масло, приправить перцем, еще раз тщательно перемешать.

Эту заправку можно использовать для приготовления салатов и закусок из свежих и квашеных овощей, отварной рыбы, морепродуктов.

Масляная заправка с чесноком и кинзой

Ингредиенты

200 мл рафинированного растительного масла холодного отжима, 50 мл белого винного уксуса, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень кинзы вымыть, обсушить, нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить в блендере вместе с кинзой.

Добавить растительное масло и винный уксус, приправить солью и перцем, тщательно перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов из свежих и отварных овощей, холодных закусок из домашней птицы.

Масляная заправка с хреном

Ингредиенты

130 мл рафинированного растительного масла, 1–2 корня хрена, 50 мл яблочного уксуса, сахар, соль.

Способ приготовления

Корни хрена очистить, вымыть, замочить на 15–20 минут в холодной воде, затем натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку.

Добавить сахар, соль, яблочный уксус и растительное масло, тщательно перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов и закусок из отварной и запеченной рыбы, вареного картофеля, репы, свеклы.

Масляная заправка с желтками

Ингредиенты

120 мл оливкового масла холодного отжима, 50 мл сухого белого вина, 50 мл свежевыжатого лимонного сока, 2 вареных яичных желтка, зелень петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Желтки растереть с сахаром и солью, добавить вино, лимонный сок и масло, взбить все венчиком. Затем добавить петрушку, тщательно перемешать.

Эта заправка одинаково хорошо сочетается как с салатами из свежих овощей, так и с закусками из отварного мяса и птицы.

Апельсиново-чесночная заправка

Ингредиенты

100 мл свежевыжатого апельсинового сока, 50 мл соевого соуса, 50 мл рафинированного растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, белый и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке или измельчить с помощью чеснокодавилки.

Апельсиновый сок смешать с маслом и соевым соусом, добавить чеснок, перец и соль, перемешать.

Использовать заправку при приготовлении блюд азиатской кухни.

Заправка с медом по-гречески

Ингредиенты

50 мл оливкового масла холодного отжима, 60 г жидкого цветочного меда, 60 мл яблочного уксуса, 1 небольшая луковица, 30 г дижонской горчицы, семена мака, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, очень мелко нарезать, растереть с медом, маком и горчицей. Добавить оливковое масло и уксус, посолить, перемешать.

Эту заправку рекомендуется использовать при приготовлении салатов из свежих листовых овощей.

Масляная заправка с пряными травами

Ингредиенты

200 мл кукурузного масла, 50 мл яблочного уксуса, 1–2 зубчика чеснока, 1 небольшой стручок перца чили, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1–2 веточки тимьяна, 1–2 веточки базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена. Зелень тщательно вымыть, обсушить, нарезать. Чеснок, перец чили и зелень измельчить в блендере, добавить кукурузное масло и яблочный уксус, приправить перцем, посолить и перемешать.

Использовать заправку для салатов и закусок из отварного картофеля, соленой сельди, отварной морской рыбы.

Французская салатная заправка

Ингредиенты

100 мл оливкового масла, 30 мл красного винного уксуса, 30 г томатной пасты, 20 мл лимонного сока, 1 чайная ложка порошка горчицы, 1 чайная ложка коричневого сахара, 1 маленькая луковица-шалот, молотая паприка, перец, соль.

Способ приготовления

Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Добавить томатную пасту, горчицу, сахар, паприку, перец и соль, перемешать.

Влить оливковое масло, смешанное с уксусом и лимонным соком, взбить все венчиком.

Эта оригинальная заправка хорошо подходит к салатам из листовых овощей.

Апельсиновая заправка

Ингредиенты

100 мл свежевыжатого апельсинового сока, 100 мл оливкового масла холодного отжима, 1 ч. л. коричневого сахара, ½ ч. л. тертой апельсиновой цедры, зелень петрушки, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. В апельсиновый сок добавить сахар и соль, мешать до полного растворения. Затем влить оливковое масло, добавить цедру и петрушку, приправить перцем, перемешать.

Эту заправку рекомендуется использовать для салатов и холодных закусок из домашней птицы.

Медово-лимонная заправка

Ингредиенты

60 г жидкого натурального меда, 60 мл оливкового масла, 1 лимон, ½ ч. л. семян тмина, зелень петрушки, белый и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, цедру натереть на терке, из мякоти выжать сок. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Смешать лимонный сок с медом и оливковым маслом, добавить лимонную цедру, тмин и петрушку, посолить, поперчить и перемешать.

Использовать смесь для заправки салатов из свежей бело– и краснокочанной капусты, латука, также подавать с салатами и закусками из рыбы и морепродуктов.

Заправка с медом и имбирем

Ингредиенты

80 мл рафинированного растительного масла, 60 мл жидкого натурального меда, 50 мл свежевыжатого лимонного сока, 50 г корня имбиря, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Имбирь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Растительное масло смешать с медом и лимонным соком, добавить имбирь, посолить, поперчить, слегка взбить венчиком.

Использовать заправку для приготовления закусок из морской рыбы и морепродуктов.

Сладкая заправка с соевым соусом

Ингредиенты

100 мл соевого соуса, 50 мл жидкого цветочного меда, 50 мл кунжутного масла, 20 мл сока имбиря, 50 г мякоти ананаса (свежего или консервированного), 1 зубчик чеснока.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мякоть ананаса нарезать очень маленькими кубиками.

Соевый соус смешать с медом, кунжутным маслом и соком имбиря, добавить чеснок и кусочки ананаса, перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов и закусок из морской рыбы или курицы.

Медово-горчичная заправка

Ингредиенты

50 г жидкого натурального меда, 70 мл оливкового масла, 50 мл свежевыжатого лимонного или апельсинового сока, 2 чайные ложки столовой горчицы, 1 чайная ложка семян горчицы, зелень петрушки, зелень кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки и кинзы вымыть, обсушить, мелко нарезать. Мед растереть с горчицей и зеленью, добавить семена горчицы, оливковое масло, лимонный или апельсиновый сок, посолить и тщательно перемешать.

Эта заправка хорошо сочетается с салатами и закусками из свежих овощей.

Заправка из соевого соуса с кунжутом

Ингредиенты

120 мл соевого соуса, 50 мл лимонного сока, 50 мл кунжутного масла, 1–2 ч. л. семян кунжута, ½ ч. л. сахара.

Способ приготовления

Семена кунжута обжарить на сковороде без добавления масла, слегка потолочь в ступке. Соевый соус смешать с лимонным соком и кунжутным маслом, добавить семена кунжута, сахар или сахарную пудру, перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов и закусок из рыбы, морепродуктов, спаржевой фасоли.

Заправка из соевого соуса и дайкона

Ингредиенты

100 г дайкона, 100 мл соевого соуса, 50 мл рафинированного растительного масла, 30 мл свежевыжатого лимонного сока, зелень петрушки, зелень кинзы.

Способ приготовления

Зелень петрушки и кинзы вымыть, обсушить, мелко нарезать. Дайкон очистить, вымыть, натереть на терке или нарезать тонкой соломкой.

Смешать соевый соус с растительным маслом и лимонным соком, добавить зелень и дайкон, перемешать.

Использовать для заправки салатов из вареной или запеченной на гриле морской рыбы.

Острая соевая заправка

Ингредиенты

120 мл соевого соуса, 50 мл рафинированного растительного масла, 1 стручок красного острого перца, 1–2 зубчика чеснока.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке или измельчить с помощью чеснокодавилки. Острый перец вымыть, уладить плодоножку и семена, нарезать тонкой соломкой.

Соевый соус смешать с растительным маслом, добавить чеснок и перец, перемешать, дать настояться в течение 5–10 минут.

Заправка подходит для приготовления салатов из рыбы, свежих и вареных овощей.

Салатная заправка по-китайски

Ингредиенты

100 мл кунжутного масла, 50 мл соевого соуса, 50 мл рисового уксуса, 1½ ч. л. сахара, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Смешать кунжутное масло с соевым соусом и рисовым уксусом, добавить сахар, приправить сахаром, посолить.

Использовать заправку при приготовлении блюд из свежих овощей, отварного мяса и птицы.

Французская заправка «Винегрет»

Ингредиенты

125 мл оливкового или кукурузного масла, 75 мл винного уксуса, 2–3 крупных зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растереть с солью. Добавить масло и винный уксус, посолить, тщательно взбить венчиком, чтобы получилась однородная масса.

Использовать заправку для приготовления салатов из свежих и вареных овощей.

Французская заправка с сыром рокфор

Ингредиенты

150 г сыра рокфор, 75 мл 3%-ного белого винного уксуса, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Сыр рокфор размять вилкой, затем растирать, добавляя понемногу винный уксус, до тех пор, пока не получится однородная сметанообразная масса. Добавить зелень, перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов из свежих и вареных овощей.

Заправка из авокадо

Ингредиенты

1 спелое авокадо, 120 мл оливкового масла, 100 мл лимонного сока, зелень петрушки, молотый белый и черный перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку и вынуть ложкой всю мякоть.

Размять мякоть авокадо вилкой, добавить лимонный сок, оливковое масло, перец и соль, тщательно растереть. Добавить зелень петрушки и перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов и закусок из морепродуктов.

Заправка «Деревенская»

Ингредиенты

150 мл кефира, 50 мл пахты, 30 мл лимонного сока, 1 салатный огурец, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук и зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать. Огурец вымыть, очистить, нарезать очень маленькими кубиками или натереть на крупной терке.

Кефир смешать с пахтой и лимонным соком, добавить огурец, зеленый лук и укроп, посолить, поперчить и перемешать.

Заправка идеально подходит к картофельным салатам и закускам.

Кефирная заправка с орехами и зеленью

Ингредиенты

150 мл кефира, 60 г ядер грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 стручок красного острого перца, зелень петрушки, кинзы и базилика, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать или измельчить с помощью чеснокодавилки. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать очень тонкой соломкой. Зелень петрушки, кинзы и базилика вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Орехи обдать кипятком, снять кожицу, подсушить и растолочь в ступке. Добавить зелень, чеснок и перец, залить все кефиром, посолить и перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов и холодных закусок из домашней птицы.

Кефирная заправка с чесноком и зеленью

Ингредиенты

200 мл обезжиренного кефира, 30 мл лимонного сока, 2 зубчика чеснока, ½ пучка петрушки, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить или измельчить с помощью чеснокодавилки. Охлажденный кефир смешать с чесноком, зеленью и лимонным соком, добавить перец и соль, перемешать.

Эту низкокалорийную заправку рекомендуется использовать вместо майонеза для приготовления салатов из вареных овощей, мяса, птицы.

Кефирная заправка с зеленым луком и яйцом

Ингредиенты

200 мл кефира, 1 яйцо, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка петрушки, ½ пучка укропа, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и нарубить.

Охлажденный кефир смешать с луком и зеленью, добавить яйцо, поперчить, посолить.

Заправка хорошо сочетается с салатами из вареных овощей, закусками из вареной или запеченной рыбы.

Заправка из йогурта с чесноком и эстрагоном

Ингредиенты

150 мл натурального несладкого йогурта, 2–3 зубчика чеснока, 30 мл лимонного сока, ½ ч. л. тертой лимонной цедры, зелень эстрагона, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь в ступке или измельчить с помощью чеснокодавилки.

Зелень эстрагона вымыть, обсушить и нарезать.

Йогурт смешать с лимонным соком, добавить чеснок, цедру, эстрагон, перец и соль, взбить венчиком.

Использовать заправку для приготовления салатов из свежих овощей, жареной или вареной домашней птицы.

Заправка из йогурта и лимонного сока

Ингредиенты

120 мл натурального несладкого йогурта, сок 1 лимона, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Смешать охлажденный йогурт с лимонным соком, посолить, поперчить.

Использовать заправку вместо майонеза и других высококалорийных соусов при приготовлении салатов из различных ингредиентов.

Заправка из йогурта с тархуном и медом

Ингредиенты

250 мл натурального несладкого йогурта, 1 небольшая луковица, 30 мл натурального жидкого меда, зелень тархуна и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень тархуна и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Йогурт смешать с медом, добавить зелень, поперчить, посолить и перемешать.

Использовать заправку для приготовления закусок из мяса, птицы, свежих овощей.

Заправка из йогурта с томатным соком

Ингредиенты

200 мл натурального несладкого йогурта, 100 мл натурального томатного сока, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать йогурт с томатным соком, добавить чеснок и петрушку, приправить перцем, посолить, перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов из свежих овощей, жареной или вареной домашней птицы.

Заправка из йогурта с тархуном и медом

Ингредиенты

250 мл натурального несладкого йогурта, 1 небольшая луковица, 30 мл натурального жидкого меда, зелень тархуна и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень тархуна и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Йогурт смешать с медом, добавить зелень, поперчить, посолить и перемешать.

Использовать заправку для приготовления закусок из мяса, птицы, свежих овощей.

Заправка из йогурта с томатным соком

Ингредиенты

200 мл натурального несладкого йогурта, 100 мл натурального томатного сока, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать йогурт с томатным соком, добавить чеснок и петрушку, приправить перцем, посолить, перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов из вареных овощей, мяса, птицы, рыбы.

Заправка из йогурта с редисом

Ингредиенты

150 мл натурального несладкого йогурта, 100 г сметаны, 100 г редиса, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Редис вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Йогурт смешать со сметаной, добавить зеленый лук и петрушку, посолить, поперчить, перемешать.

Эта заправка хорошо сочетается с холодными закусками и салатами из мяса, домашней птицы и овощей.

Заправка из йогурта по-болгарски

Ингредиенты

150 мл натурального несладкого йогурта, 100 г брынзы, 50 мл оливкового масла холодного отжима, 1–2 зубчика чеснока, зелень петушки, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки.

Брынзу размять вилкой, добавить масло и растирать до тех пор, пока не получится однородная масса. Добавить чеснок, йогурт, зелень, перец и соль, тщательно перемешать.

Использовать заправку при приготовлении салатов и закусок из свежих овощей.

Заправка из йогурта с яблоком

Ингредиенты

200 мл натурального несладкого йогурта, 40 мл свежевыжатого лимонного сока, 1 яблоко, 1 красная луковица, зелень петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке.

Смешать йогурт с лимонным соком, добавить яблоко, лук и петрушку, посолить, поперчить, перемешать.

Использовать заправку для приготовления салатов и закусок из картофеля, малосольной рыбы, грибов.

Консервированные заправки и приправы

Приправа из помидоров с морковью и луком

Ингредиенты

1 кг свежих помидоров, 1 кг свежей моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг петрушки (корни и зелень), 1 кг укропа, 1 кг соли.

Способ приготовления

Молодые овощи и петрушку с укропом вымыть, очистить и мелко нарезать. Степень измельчения зависит от вкуса и привычек хозяйки. Затем овощи и соль тщательно перемешать, полученную смесь положить в стеклянные банки и закрыть их плотными полиэтиленовыми крышками.

Хранить приправу в прохладном месте, использовать для приготовления супов и вторых блюд.

Острая приправа из овощей

Ингредиенты

200 г красного горького перца, 500 г сладкого перца, 1 корень петрушки, 300 г чеснока, 500 г помидоров, 50 г укропа, 50 г растительного масла, 150 г соли.

Способ приготовления

Сладкий и горький перец вымыть, удалить семена, спелые помидоры вымыть. Очистить и вымыть зубчики чеснока и все пропустить через мясорубку. Затем добавить подготовленные корень петрушки и укроп и эту смесь еще раз пропустить через мясорубку.

Полученную массу посолить, тщательно перемешать и добавить растительное масло.

Готовую приправу разложить по банкам и закрыть плотными полиэтиленовыми крышками.

Хранить в темном сухом и прохладном месте, использовать для приготовления первых и вторых блюд.

Приправа из помидоров и сладкого перца с пряностями

Ингредиенты

1 кг помидоров, 500 г сладкого красного перца, 200 г репчатого лука, 200 мл винного уксуса, 200 г сахара, 20 г сухой горчицы, молотая гвоздика на кончике ножа, 10 г черного молотого перца, 6 г красного молотого перца, 20 г соли.

Способ приготовления

Перцы вымыть, удалить плодоножки и семена, после чего мелко нарезать. Помидоры вымыть и обдать кипятком. После охлаждения с помидоров снять кожицу и крупно нарезать. Лук очистить и измельчить.

Помидоры, перец и лук выложить в большую кастрюлю, добавить уксус и тушить полученную смесь на слабом огне без крышки до почти полного выкипания жидкости. Добавить соль, сахар, пряности и варить еще 10 минут на сильном огне.

Горячую приправу разложить по банкам и герметично закрыть.

Использовать для заправки супов, приготовления вторых блюд из мяса и птицы.

Приправа из чеснока с рябиной

Ингредиенты

2 головки чеснока, 200 г красной рябины, 35 г сахара, 15 г соли.

Способ приготовления

Чеснок очистить и вымыть. Ягоды красной рябины перебрать, вымыть и пропустить через мясорубку вместе с подготовленным чесноком.

При перемешивании добавить соль и сахар. Готовую массу уложить в банку и плотно закрыть.

Эту приправу рекомендуется добавлять в блюда из дичи.

Приправа из укропа с солью и уксусом

Ингредиенты

500 г укропа, 30 мл 6%-ного уксуса, 40–50 г соли.

Способ приготовления

Из соли и 1 л воды приготовить рассол, процедить. Молодой, свежий укроп рассортировать, удалить сухие, вялые, грубые стебли. Затем укроп промыть в проточной воде до полного удаления грязи и обсушить. Чистый укроп нарезать кусочками длиной 5–7 см, уложить плотно в банки. Добавить уксус и все залить рассолом на 2 см ниже верха горлышка. Банки стерилизовать в кипящей воде в течение 8–10 минут и закатать.

Использовать приправу для приготовления первых и вторых блюд, соусов, салатных заправок.

Приправа из хрена

Ингредиенты

500 г корней хрена, 200 мл 9%-ного уксуса, 20 г сахара, 30 г соли.

Способ приготовления

Корни хрена вымыть, очистить, измельчить.

Для приготовления маринада 500 мл воды довести до кипения, добавить уксус, соль и сахар, кипятить 1 минуту. Хрен выложить в банки, залить маринадом. Банки простерилизовать и герметично закрыть.

Для приготовления заливки в кипящей воде растворить сахар и соль. Потом раствор снять с огня и в него добавить уксус. Заливку смешать с измельченным хреном и массу разложить по горячим банкам.

Банки с хреном прогревать при температуре 90 °С в течение 15–20 минут и герметично закрыть.

Использовать приправу для приготовления соусов.

Приправа из стеблей чеснока с хреном и укропом

Ингредиенты

1 кг стеблей чеснока, 4–5 листьев черной смородины, 3 листа вишни, ½ корня хрена, 100 г зелени укропа, перец, 60–70 г соли.

Способ приготовления

Стебли чеснока перебрать, вымыть, нарезать кусочками длиной 10 см. Корень хрена натереть на мелкой терке. Зелень укропа вымыть, просушить, мелко нарезать и смешать с хреном и чесноком. Уложить все в банку, перекладывая листьями черной смородины и вишни.

Растворить в 1 л кипящей воды соль, добавить перец. Остудить рассол до 50 °С, залить чеснок, накрыть банку марлей, сложенной в 2–3 слоя, и оставить при комнатной температуре на 5 дней. Закрыть банку полиэтиленовой крышкой.

Использовать приправу для приготовления вторых блюд.

Приправа из чеснока и укропа

Ингредиенты

1 кг чеснока, 200 мл столового уксуса, 3 лавровых листа, 3 пучка зелени укропа, 60 г соли.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, бланшировать в течение 1 минуты. Зелень укропа вымыть, нарубить. Чеснок и зелень укропа выложить в банки. Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить уксус, лавровый лист, соль, кипятить 2 минуты. Чеснок и зелень залить горячим маринадом. Банки простерилизовать и герметично закрыть.

Использовать приправу для приготовления блюд из мяса и птицы, соусов и маринадов.

Приправа из хрена и свеклы

Ингредиенты

150 г корня хрена, 900 г свеклы, 70 мл подсолнечного масла, 60 мл 9 %-ного уксуса, 30 г сахара, молотый черный перец на кончике ножа, 15 г соли.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Хрен очистить, вымыть, измельчить, смешать со свеклой. Смесь положить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, соль и перец. Подсолнечное масло кипятить в течение 10 минут и вылить в кастрюлю. Содержимое кастрюли перемешать и нагреть на слабом огне до 70–75 °С. Затем кастрюлю снять с огня, добавить уксус, тщательно перемешать.

Хрен со свеклой разложить по стерилизованным банкам, пастеризовать при температуре 90 °С (полулитровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут). Герметично закрыть и охладить.

Использовать для приготовления салатов, закусок, вторых блюд.

Острая томатная заправка

Ингредиенты

1 кг помидоров, 20 мл уксусной эссенции, 100 г сахара, 2–3 зубчика чеснока, 7–8 горошин черного перца, 10–15 горошин душистого перца, 10 бутонов гвоздики, 1 г корицы, 15–20 г соли.

Способ приготовления

Спелые помидоры вымыть, нарезать дольками, уложить в кастрюлю и варить на слабом огне до загустения при помешивании. После этого массу протереть через сито и уварить до половины первоначального объема. За 10 минут до окончания варки добавить сахар, соль, уксусную эссенцию, чеснок и пряности. Горячую заправку разлить по банкам или бутылкам, стерилизовать 30–40 минут, после чего банки закрутить, а бутылки закупорить.

Использовать для заправки супов, приготовления соусов.

Заправка из помидоров и яблок с имбирем

Ингредиенты

1 кг помидоров, 1 кг яблок, 500 г репчатого лука, 500 г зеленого сладкого перца, 500 г изюма, 50 г сахара, 300 мл винного или столового уксуса, 60 г сухой горчицы, 20 г молотого имбиря, 50 г соли.

Способ приготовления

Очищенный лук, вымытые помидоры, яблоки и перец (без семян) мелко нарезать и все положить в кастрюлю. Добавить изюм, соль, сахар, горчицу, уксус, имбирь и при постоянном помешивании варить на слабом огне до готовности всех овощей. Затем массу охладить, переложить в стерилизованные банки и закатать.

Использовать заправку для приготовления соусов, тушеного или запеченного мяса, домашней птицы.

Болгарская томатная приправа

Ингредиенты

1 кг помидоров, 50 г репчатого лука, 50 г сахара, 50 мл 9 %-ного уксуса, 2–3 горошины черного перца, 2 г гвоздики, 2 г семян горчицы, кусочек корицы, 1 г семян сельдерея, 10 г соли.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать мелкими дольками.

Вместе с луком припустить их в глубокой кастрюле под крышкой.

Полученную массу протереть через сито и уварить наполовину. Пряности положить в мешочек из марли и опустить в кипящую массу. Добавить соль, сахар, уксус и продолжать варить смесь еще 5–7 минут, после чего пряности вынуть, а готовый кетчуп разлить по банкам или бутылкам и сразу же герметично закрыть.

Использовать приправу в качестве соуса либо добавлять в первые и вторые блюда.

Томатная приправа по-кубански

Ингредиенты

1 кг помидоров, 500 г чеснока, 50 г репчатого лука, 10 мл 70 %-ной уксусной кислоты, 70 г сахара, гвоздика, корица, горчица, перец черный горошком, перец душистый горошком по вкусу, 20 г соли.

Способ приготовления

Красные твердые помидоры вымыть и затем бланшировать в течение 1 минуты. После этого помидоры охладить холодной водой и очистить от кожицы. Очищенные помидоры, разрезанные на части, положить в эмалированную кастрюлю и варить на слабом огне. После закипания массы в кастрюлю добавить ⅓ часть сахара, а также все пряности и очищенные и измельченные лук и чеснок. После уваривания до половины первоначального объема в кастрюлю положить остальной сахар и варить массу при постоянном помешивании еще в течение 10–15 минут.

За 4–5 минут до окончания варки добавить небольшими порциями соль и уксусную кислоту.

Готовую приправу разлить по банкам и стерилизовать их в кипящей воде, в зависимости от размера банок, от 30 до 50 минут, а затем закрутить.

Использовать приправу для приготовления соуса, добавлять в супы и вторые блюда.

Острая приправа по-кавказски

Ингредиенты

1 кг красных твердых помидоров, 100 г горького перца, 200 г чеснока, 300 г красного болгарского перца, 100 г корня хрена, 400 г петрушки, 200 г укропа, соль.

Способ приготовления

Все ингредиенты очистить и вымыть. Петрушку и укроп измельчить ножом, а остальные овощи пропустить через мясорубку, смешать, добавить соль.

Если приправа будет использоваться в ближайшие 2 месяца, то можно получившуюся смесь разложить по банкам и закрыть пластмассовыми крышками. Если предполагается более длительное хранение, то массу следует поварить в течение 5 минут, разложить горячей по банкам и закатать.

Эту приправу рекомендуется подавать к закускам из мяса и домашней птицы, также ее можно добавлять в тушеное мясо.

Приправа из баклажанов и моркови

Ингредиенты

1 кг баклажанов, 300 г моркови, 500 г помидоров, 500 г зеленого болгарского перца, 200 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Баклажаны одинаковой степени зрелости и величины тщательно вымыть, отрезать плодоножки с частью основания плодов, разрезать вдоль на четыре части, слегка посолить и оставить на некоторое время. После выделения из баклажанов горьковатого сока плоды отжать и еще раз тщательно вымыть холодной водой.

Перец вымыть, разрезать вдоль и удалить семена. Морковь очистить, вымыть и разрезать по длине на две или четыре части в зависимости от размера. Подготовленные овощи пропустить через мясорубку. Помидоры вымыть, разрезать на половинки или четвертинки и измельчить в мясорубке или натереть на пластмассовой терке с последующим пропусканием через пластмассовый или эмалированный дуршлаг.

Подготовленный лук мелко нарезать и тушить до золотистого цвета в разогретом растительном масле. Все овощи перемешать, посолить и тушить 30–40 минут.

Готовую кипящую смесь разлить по банкам, накрыть крышками, стерилизовать 15 минут и герметично закрыть.

Использовать приправу для приготовления тушеного мяса и птицы.

Морковно-томатная заправка

Ингредиенты

1 кг моркови, 100 мл растительного масла, 500 мл томатного сока, репчатый лук, зелень петрушки, зелень укропа, сахар, лавровый лист, перец черный горошком, соль.

Способ приготовления

Вымытую и очищенную морковь нарезать мелкими кружками или натереть на крупной терке, а затем обжарить в растительном масле. Излишки масла удалить.

Томатный сок следует прокипятить в течение 15–20 минут, добавить соль, сахар, жареный лук, перец, лавровый лист и вымытую и измельченную зелень укропа и петрушки.

Подготовленный томатный соус смешать с морковью в соотношении три части моркови и две части томатного соуса. Смесь довести до кипения и разлить по банкам.

Пастеризовать при температуре 80 °С в течение 40 минут и затем герметично закрыть.

Использовать в качестве заправки для щей, борщей, также можно добавлять в соусы и маринады для рыбы и мяса.

Приправа из моркови

Ингредиенты

1 кг моркови, 100 мл столового уксуса, 50 г сахара, 1 г корицы, 1 г гвоздики, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, 40 г соли.

Способ приготовления

Из 1 л воды, уксуса, соли, сахара и специй приготовить маринад.

Морковь очистить, вымыть и бланшировать в кипящей воде. После этого морковь охладить, нарезать кусочками любой формы, уложить в тару, залить горячим маринадом и герметично закрыть.

Использовать для приготовления салатов, заправки супов вместо свежей моркови.

Свекольная приправа

Ингредиенты

1 кг свеклы, 20 мл 9 %-ного уксуса, 1 головка лука, 1 зубчик чеснока, по 2–3 горошины черного перца и бутона гвоздики, 1 лавровый лист, 15–20 г свежей зелени (укропа, эстрагона, базилика, хрена, петрушки, сельдерея), 5 г семян горчицы, 50 г соли.

Способ приготовления

Свеклу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Из 1 л воды, соли и специй приготовить маринад. Зелень вымыть, лук и чеснок очистить, вымыть.

В банку положить пряности, зелень, нарезанный кольцами лук и чеснок, затем свеклу и залить горячим рассолом, смешанным с уксусом.

Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками и держать в кипящей воде, в зависимости от размера, от 6–8 минут (полулитровые банки) до 12–15 минут (трехлитровые).

Простерилизованные банки сразу же герметично закрыть.

Использовать приправу для приготовления борщей, винегретов.

Приправа из пряной зелени

Ингредиенты

По 300 г зелени укропа и петрушки, по 200 г зелени эстрагона, зеленого базилика и сельдерея, 20 мл уксусной эссенции, 100 г сахара, 20 г соли.

Способ приготовления

Зелень перебрать, тщательно вымыть, обсушить и мелко нарезать. Подготовленную зелень уложить в банки так, чтобы не было пустого пространства.

Приготовить из 1 л воды, уксусной эссенции, сахара и соли маринад и залить им зелень.

Наполненные банки накрыть крышками, установить в кастрюлю с водой и стерилизовать в течение 20–25 минут. Герметично закрыть крышками и поставить на хранение в прохладное место.

Использовать вместо свежей зелени при приготовлении различных блюд.

Приправа из укропа и чеснока с уксусом и солью

Ингредиенты

1 кг укропа, 2 головки чеснока, 150–200 мл столового уксуса, 40–50 г соли.

Способ приготовления

Из 1 л воды и соли приготовить рассол. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Укроп вымыть и нарезать кусочками длиной примерно 5–7 см.

Затем плотно уложить в банки, пересыпая чесноком, залить рассолом.

Добавить уксус, накрыть банки крышками и стерилизовать в течение 8–10 минут, после чего герметично закрыть.

Использовать приправу при приготовлении блюд из свинины, баранины, курицы.

Приправа из петрушки с уксусом

Ингредиенты

1 кг петрушки, 250 мл столового уксуса, 50 г сахара, 50 г соли.

Способ приготовления

Из 1 л воды, уксуса, соли и сахара приготовить маринад.

Петрушку вымыть, нарезать и уложить в небольшие банки.

Затем залить маринадом и стерилизовать в течение 25–30 минут.

Использовать приправу для приготовления супов, вторых блюд, салатов.

Приправа из щавеля

Ингредиенты

1 кг листьев щавеля, 50 г соли.

Способ приготовления

Молодые листья щавеля перебрать и хорошо вымыть, после чего бланшировать в течение 1 минуты в подсоленном кипятке и откинуть на дуршлаг.

Когда вода стечет, щавель плотно уложить в банки и стерилизовать в течение 1 часа, затем герметично закрыть.

Использовать приправу для приготовления супов, салатов, начинки для пирогов.

Заправка из зелени

Ингредиенты

100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 50 г зелени сельдерея, 60 г соли.

Способ приготовления

Зелень перед засолкой перебрать, промыть проточной водой, разложить на хлопчатобумажной салфетке, просушить, мелко нарезать с помощью ножа (не рекомендуется использовать мясорубку или кухонный комбайн).

Смешать зелень с солью и уложить в стеклянную банку, плотно утрамбовывая, чтобы выделился сок, при этом нужно следить, чтобы не было пустот.

Накрыть банку марлей и оставить при комнатной температуре на 2 суток.

Когда зелень осядет, опять утрамбовать ее, закрыть банку капроновой крышкой и убрать в прохладное место.

Использовать для заправки супов, также эту заправку можно добавлять в салаты и вторые блюда.

Приправа из стрелок чеснока

Ингредиенты

1 кг стрелок чеснока, 100 мл столового уксуса, 50 г сахара, 50 г соли.

Способ приготовления

Из 1 л воды, уксуса, сахара и соли приготовить заливку. Стрелки чеснока вымыть и нарезать кусочками длиной 1–2 см, после чего бланшировать в течение 1–2 минут в кипящей воде и охладить.

Подготовленные чесночные стрелки уложить в банки и залить кипящей заливкой, не доходя до краев банок 1½ см. Банки накрыть крышками и стерилизовать в течение 5 минут, затем герметично закрыть.

Использовать приправу для приготовления салатов и закусок из мяса и домашней птицы.

Приправа из щавеля и лука

Ингредиенты

1 кг щавеля, 200 г лука, по 12 г зелени укропа и петрушки, 15 г соли.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть. Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Щавель вымыть и мелко нарезать, после чего уложить в эмалированную кастрюлю вместе с измельченной зеленью укропа и петрушки и нарезанным луком, посолить и кипятить в течение 10 минут.

Готовую горячую смесь переложить в нагретые банки, прикрыть крышками и стерилизовать в течение 20 минут. Затем банки герметично закрыть и оставить остывать в воде, в которой они стерилизовались.

Использовать приправу для приготовления первых и вторых блюд.

Заправка из квашеного укропа

Ингредиенты

500 г зелени укропа, 20 г соли.

Способ приготовления

Из соли и 200 мл воды приготовить рассол. Свежую зелень укропа вымыть, измельчить, уложить в банку, залить прокипяченным и охлажденным рассолом, накрыть марлей, сложенной в 2–3 слоя, и оставить при комнатной температуре на 2–3 дня. Затем закрыть капроновой крышкой и убрать в холодное место на хранение.

Заправку из укропа можно использовать для приготовления различных горячих блюд.

Приправа из петрушки

Ингредиенты

500 г зелени петрушки, 70–80 г соли.

Способ приготовления

Петрушку перебрать, вымыть, высушить на полотенце или фильтровальной бумаге. Мелко нарезать с помощью ножа (не рекомендуется рубить, поскольку при рубке петрушка быстрее выделяет сок, с которым теряются многие ароматические качества зелени).

Дно банки покрыть слоем соли, уложить измельченную зелень, пересыпая солью и плотно утрамбовывая до появления сока. Верхний слой должен быть также из соли.

Хранить приправу в холодильнике, использовать для приготовления различных блюд вместо свежей петрушки.

Приправа из щавеля и зеленого лука

Ингредиенты

500 г щавеля, 100 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 20 г соли.

Способ приготовления

Зелень перебрать, вымыть и обсушить, мелко нарезать и смешать с солью (10 г). Щавель перебрать, вымыть, обсушить и уложить в банку, перекладывая каждый лист смесью из соленой зелени.

Приготовить рассол из 200 мл воды и оставшейся соли. Залить горячим (70 °С) рассолом щавель, положить сверху груз и оставить при комнатной температуре на сутки. Затем закрыть банку капроновой крышкой и убрать в прохладное место.

Использовать приправу для приготовления первых блюд.

Витаминная приправа из крапивы

Ингредиенты

500 г крапивы, 50 г соли.

Способ приготовления

Молодые листья крапивы отобрать, убирая поврежденные, вымыть в проточной воде, обсушить, мелко нарезать и смешать с солью. Уложить в банку, утрамбовывая до появления сока. Закрыть капроновой крышкой и убрать в холодное место.

Заготовку рекомендуется использовать для приготовления первых блюд.

Приправа из черемши

Ингредиенты

500 г черемши, 30 г зелени укропа, 30 г тертого хрена, 2–3 лавровых листа, душистый перец, 25 г соли.

Способ приготовления

Черемшу вымыть, просушить, разложив на полотенце. Затем уложить в банку, переслаивая хреном, подготовленной зеленью укропа, лавровым листом и добавив перец.

В кипящей воде (500 мл) растворить соль, слегка остудить рассол и залить им черемшу.

Накрыть марлей, положить груз и оставить на 10–15 дней при комнатной температуре. В течение этого срока нужно периодически снимать образующуюся пену и промывать марлю с грузом. Когда процесс брожения закончится, банку закрыть капроновой крышкой и убрать в холодное место.

Эту приправу можно добавлять во вторые блюда, закуски и салаты.

Чесночная приправа с хреном и укропом

Ингредиенты

1 кг стеблей чеснока, 4–5 листьев черной смородины, 3 листа вишни, ½ корня хрена, 100 г зелени укропа, душистый и черный перец горошком, 60–70 г соли.

Способ приготовления

Стебли чеснока перебрать, вымыть в проточной воде, нарезать кусочками длиной 2–3 см. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке; зелень укропа вымыть, мелко нарезать и смешать с хреном и чесноком.

Уложить все в банку, перекладывая листьями черной смородины и вишни. Приготовить рассол, растворив в кипящей воде (1 л) соль, добавить перец. Остудить рассол до 50 °С, залить им чеснок, накрыть банку марлей, сложенной в 2–3 слоя, и оставить при комнатной температуре. Через 5 дней закрыть банку плотной капроновой крышкой и убрать в прохладное место.

Использовать приправу для приготовления блюд из мяса и птицы.

Приправа из зеленого лука

Ингредиенты

1 кг зеленого лука, 100 мл растительного масла, 200 г соли.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть, обсушить, нарезать кусочками длиной 1–2 см. Перемешать с солью и уложить в подготовленную для засолки емкость. Плотно утрамбовать до выделения сока (слой сока не менее 2 см). Положить на лук деревянный кружок (он окажется под соком). Сверху на сок аккуратно, не смешивая, налить растительное масло слоем 2 см. Емкость закрыть крышкой и убрать на хранение в прохладное место.

Использовать приправу для приготовления первых блюд и салатов.

Приправа из лука с укропом

Ингредиенты

1 кг лука, 2–3 зонтика укропа, перец, 40–50 г соли.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. На дно банки положить 1 зонтик укропа, выложить нарезанный лук, каждый слой пересыпая солью и перцем. Сверху положить оставшийся укроп, поместить груз и оставить при комнатной температуре на 24 часа. Затем убрать груз, закрыть банку крышкой и поставить в прохладное место.

Заготовленный таким образом лук можно в дальнейшем использовать для приготовления практически всех горячих блюд, салатов, закусок.

Приправа из квашеного лука

Ингредиенты

1 кг мелкого лука-шалота, 3–4 лавровых листа, 10 г душистого перца, 100 г соли.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, уложить плотно в эмалированную емкость, перекладывая лавровым листом и добавляя душистый перец.

В кипящей воде (1 л) растворить соль, рассол слегка охладить и залить им лук. Накрыть марлей, сложенной в 2 слоя, сверху положить кружок с грузом и оставить при комнатной температуре. Через 10 дней убрать емкость с луком в холодное место.

Использовать приправу для приготовления салатов, холодных закусок, соусов и маринадов.

Грибная приправа с луком и лимонным соком

Ингредиенты

1 кг грибов, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 30 г муки, сок 1 лимона, 10 г соли.

Способ приготовления

Свежие грибы перебрать, промыть и отделить ножки от шляпок. После такой обработки грибы уложить в эмалированную кастрюлю, добавить воду, соль и варить на слабом огне до полуготовности. Затем грибы достать шумовкой, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку.

Очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук жарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить грибы, муку, немного грибного отвара и довести до кипения. Кипятить полученную смесь в течение 5–6 минут, после чего добавить сок лимона и все разложить в горячем виде по банкам.

Стерилизовать 35–40 минут при температуре 120 °С. Банки закрутить. Хранить в темном прохладном месте.

Эту приправу можно использовать как готовый соус к мясным и рыбным блюдам, а также добавлять в тушеное мясо и птицу.

Сладкая приправа из брусники

Ингредиенты

1 кг брусники, 1 кг сахара.

Способ приготовления

Бруснику тщательно вымыть, перебрать, удалив непригодные (перезревшие, испорченные, помятые) ягоды, опустить в кипящую воду и бланшировать в течение 10 минут. Затем остудить, протереть через сито. В полученную массу добавить сахар и нагреть, не доводя до кипения.

Готовую бруснику переложить в стерильные банки, накрыть их крышками, установить в емкость с горячей водой и стерилизовать в течение 20–30 минут, после чего герметично закрыть и поставить в прохладное место.

Использовать приправу при приготовлении блюд из домашней птицы и дичи.

Грибная приправа с томатом

Ингредиенты

1 кг белых грибов, 150 мл растительного масла, 70 г томатной пасты, 30 мл 9 %-ного уксуса, 1–2 г лимонной кислоты, 2 г молотого черного перца, 20 г соли.

Способ приготовления

Грибы тщательно перебрать, отделить шляпки от ножек, тщательно очистить и промыть.

После этого грибы варить до полуготовности, затем пропустить их через мясорубку и выложить в эмалированную кастрюлю. Добавить половину растительного масла, томатную пасту и лимонную кислоту. Полученную смесь тушить на слабом огне. Через 10 минут влить уксус и продолжать тушить еще 5 минут. За 3 минуты до готовности пюре посолить и поперчить.

Приправу разложить по подготовленным банкам. Оставшееся масло прокалить и остудить, после чего влить в банки с приправой.

Банки поставить на 20 минут стерилизоваться при температуре 100 °С, укупорить.

Эту приправу можно добавлять в супы, щи, борщи, вторые блюда.

Приправа из брусники и яблок

Ингредиенты

1 кг брусники, 1 кг яблок, 20 г сахара, корица, гвоздика.

Способ приготовления

Подготовленную к маринованию бруснику положить в стерильные стеклянные банки и добавить вымытые и нарезанные небольшими кусочками яблоки. Приготовить маринад: в воду (800 мл) всыпать сахар, добавить специи, варить 10–15 минут, остудить. Остывший маринад залить в банки, оставить на 2–3 дня при комнатной температуре.

Для длительного хранения банки с приправой рекомендуется поставить в прохладное место.

Использовать эту приправу можно как для приготовления соусов, так и для фарширования птицы.

Острая приправа из смородины

Ингредиенты

1 кг смородины, 100 г сахара, несколько горошин душистого перца, 8–10 бутонов гвоздики, зелень петрушки и эстрагона, 20 г соли.

Способ приготовления

Зелень петрушки и эстрагона вымыть, обсушить. Смородину вымыть, выжать сок, добавить сахар и соль и уварить до ⅓ первоначального объема. Перец, гвоздику и мелко нарезанную зелень уложить на дно стерилизованных банок емкостью не более 500 мл и залить кипящим смородиновым соком.

Стерилизовать приправу в течение 10 минут, затем закатать. Хранить в прохладном помещении.

Приправу можно подавать к мясным, рыбным и овощным блюдам, использовать для приготовления различных соусов.